

## Рецензия

на программу дополнительного внеурочного курса по виду спорта «Спортивная аэробика», разработанную учителями по физической культуре МБОУ СОШ №29 г. Новороссийска К.Н. Некрасовой и А.П. Олишевич.

Программа дополнительного внеурочного курса «Спортивная аэробика», разработана на основании Федерального закона РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

В программу включены следующие структурные элементы: титульный лист, пояснительная записка, учебный план, методическая часть, система контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения, приложение. В пояснительной записке дана краткая характеристика вида спорта, определены основные задачи реализации с учетом этапов, направленность, минимальный возраст обучающихся.

Методическая часть программы раскрывает содержание и методику работы по предметным областям (теория и методика физической культуры, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, освоение других видов спорта подвижных игр, самостоятельная работа) с учетом этапов подготовки.

В разделе система контроля и зачетные требования включены упражнения для оценки общефизической и специально-физической подготовленности обучающихся, технической подготовленности.

Программа по дополнительному внеурочному курсу по виду спорта «Спортивная аэробика», соответствует требованиям ФГОС, и может быть реализована при организации учебно-тренировочного процесса в общеобразовательной школе, а также в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.

Программа рекомендована для применения в учебно-практическом процессе учителями школы, тренерами спортивных секций.

**Рецензент:** старший преподаватель физической культуры и спорта новороссийского филиала Пятигорского государственного университета, «Отличник народного просвещения» Л.И. Белоусова

Директор новороссийского филиала  
Пятигорского государственного университета



Д.В.Юрченко

Краснодарский край  
муниципальное образование город Новороссийск

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 29 им. Ю.В. Амелова муниципального образования  
город Новороссийск

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
протокол № 30.08.2014  
Председатель: Олишевская Н.Г.



## ПРОГРАММА

Дополнительного внеурочного курса по виду спорта «Спортивная аэробика»  
тип программы

Срок реализации: 2 год

Программа составлена  
учителями физической культуры  
МБОУ СОШ №29 им. Ю.В.Амелов  
Некрасовой Ксенией Николаевной  
Олишевич Анастасией Петровной



## 1. Пояснительная записка.

Аэробика - это комплекс танцевальных и гимнастических упражнений под музыку. Данное понятие образовалось от слова «аэробный», что означает «идущий с участием кислорода».

Спортивная аэробика - это сложный и эмоциональный вид спорта, в котором спортсмены выполняют под музыку комплекс упражнений с высокой интенсивностью и сложно координированными элементами. В спортивной аэробике используются элементы из спортивной и художественной гимнастики и акробатики. Большое внимание уделяется хореографии, а в программах смешанных пар, троек и групп взаимодействию между партнерами. По характеру все движения отличаются резкостью, динамичностью и законченностью отдельных действий и соединений.

Как и в любом виде спорта, специфику двигательной деятельности в спортивной аэробике определяют правила соревнований, которые устанавливают специальные требования к композиции и условия ее выполнения. Существует множество комплексов в спортивной аэробике, которые развивают не только выносливость, но и гибкость, силу, координацию движения. Благодаря разнообразию программ, эмоциональному настрою занятий, музыке, профессиональным комментариям в ходе занятий преподавателями, аэробике удается держать высокий рейтинг. На сегодняшний день, спортивная аэробика является самым распространенным видом физической культуры во всем мире.

Данная программа рассчитана для учащихся дополнительного внеурочного курса по виду спорта «Спортивная аэробика» и разработана на основании следующих нормативных документов:

Федерального закона РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

правил по спортивной аэробике, разработанных общероссийской общественной организацией «Всероссийской федерацией спортивной и оздоровительной аэробики» (ВФСОА), с учетом правил на 2013-2016 г, утвержденных техническим комитетом аэробной гимнастики, международной федерации гимнастики (FIG).

Программный материал рассчитан на 2 года.

**Цель программы:** создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий аэробикой. Содействие перспективным детям в проявлении своих способностей и реализации их в соревновательной среде

**Задачи:**

укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности детей;  
формирование у учащихся правильного отношения к здоровью, здоровому образу жизни;

формирование устойчивого интереса к активному образу жизни; развитие творческого потенциала ребенка;  
развитие специальных физических данных: гибкости, прыгучести, ловкости, равновесия;  
развитие разносторонней физической и танцевальной подготовки;  
совершенствование чувства ритма, музыкальности; формирование правильной осанки;  
формирование двигательных навыков и освоение специальных знаний;  
воспитание эмоционально-положительного отношения к аэробике; воспитывать доброжелательное отношение к окружающим; умение работать индивидуально, в паре и в команде; расширение теоретических знаний обучающихся о спорте, соблюдение требований личной и общественной гигиены;  
развивать внимание, умение понимать поставленную задачу, способы ее достижения;  
учить проявлять настойчивость, целеустремленность в достижении конечного результата;

## **2. Учебный план по внеурочному курсу - спортивная аэробика.**

Категория обучающихся - от 7 до 14 лет.

Срок обучения - 2 года

Режим занятий: 1 час в неделю, 34 ч. в год (34 недели).

Обучение осуществляется по предметным областям: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка (акробатика, базовые шаги, элементы аэробики), хореографическая подготовка.

Самостоятельная работа учащихся реализуется в каникулярный период через судейскую практику, индивидуальную подготовку к соревнованиям, оздоровительный бег, пешие и велосипедные прогулки, плавание, спортивные и подвижные игры.

## **3. Методическая часть**

### **Учебно-тематический план по предметной области «Теоретическая подготовка»**

Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, лекции, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

Тема	Количество
Требования ТБ при занятиях аэробикой, правила поведения в зале, требования к форме для занятий аэробикой	1
Физическая культура и спорт в России.	1
История развития и современное состояние спортивной аэробики. Терминология спортивной аэробики.	1
Режим, питание и гигиена.	1
Закаливание организма, здоровый образ жизни	1
Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики. (Практические занятия).	14
Музыка и музыкальность.	4
Правила по спортивной аэробике. Требования и условия выполнения норм для присвоения спортивных разрядов.	1
Всероссийский физкультурноспортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Практические занятия).	3
Просмотр соревнований и показательных выступлений	2
Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	
Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1
Профилактика травматизма в спорте	1
Антидопинговые правила	1
Тестирование по теоретической подготовке	2
<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>

### Содержание курса

#### *ТБ, введение в образовательную программу*

Правила техники безопасности на тренировочных занятиях в зале аэробики. Инструктаж по охране труда для учащихся. Требования к оборудованию и инвентарю, спортивной форме, причёске, к местам занятий. Правила поведения после занятий.

Ознакомление обучающихся с планом занятий, основами спортивной подготовки.

Влияние занятий спортивной аэробикой на организм человека. Сведения о строении и



функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм человека. Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека.

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

Понятие «физическая культура» и «спорт». Физическая культура как основная часть общей культуры. Физическая культура и здоровье. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

### *История развития и современное состояние спортивной аэробики.*

#### *Терминология спортивной аэробики.*

Истоки спортивной аэробики. История развития на международной арене и в России. Задачи, тенденции и перспективы развития спортивной аэробики. Основные термины: базовые шаги, элементы спортивной аэробики.

### *Режим, питание и гигиена.*

Понятие о режиме дня, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

### *Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.*

Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: к танцевальным видам аэробики относятся джаз-аэробика, фанк-аэробика (Funk-Aerobic), хип-хоп (Hip-Hop), латин-джаз (Latin-Aerobic), афро-аэробика, танго-аэробика, самбааэробика, сити-джем (City-Jam) и др. Краткая характеристика.

### *Музыка и музыкальность*

Звуковое сопровождение - неотъемлемая часть большинства фитнес- программ. Выполнение упражнений в темпе, заданном музыкой, способствует воспитанию эстетического вкуса, чувства ритма, выразительности и культуры движения.

### *Правила по спортивной аэробике.*

Требования и условия выполнения норм для присвоения спортивных разрядов. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований. Требования, нормы и условия для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивной аэробике. Антидопинговые правила.

### *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)*

Объяснение понятия, требования и нормы ГТО для возраста учащихся.

### *Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена*

Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах. Основные сведения об опорно-двигательной, пищеварительной, нервной, кровеносной, дыхательной, выделительной, эндокринной, иммунной системах. Возрастные изменения, показатели развития (рост, вес, окружность головы, туловища). Влияние физических упражнений на организм. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

### *Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте*

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источниках инфекции и путях их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий спортивной аэробикой; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### *Антидопинговые правила*

Понятие «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Общероссийские допинговые правила. Запрещенный список. Ответственность спортсменов. Санкции за нарушение антидопинговых правил.

*Общая физическая подготовка* предполагает разностороннее развитие двигательных способностей, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена. Общая физическая подготовка проводится в течение всего годового цикла тренировки.

#### 1. Строевые упражнения.

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

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчёт.



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 вперёд обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.

Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении.

Размыкание шагом (приставные, шаги галопа), прыжками.

## 2. Общеразвивающие упражнения.

### *Упражнения без предметов.*

#### *Для рук:*

поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе;

круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные);

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

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

#### *Для шеи и туловища:*

наклоны, повороты, полукруговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперёд, в сторону. Наклоны с поворотами: наклоны вперёд, назад, с поворотом туловища в различных стойках, сидя на полу, гимнастической скамейке.

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

Удержание туловища в наклонах, в упорах, сидя с закреплёнными ногами. *Для ног:*

сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперёд или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперёд, назад, в стороны, вперёд наружу (и внутрь), назад-наружу(и внутрь).



Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ногой, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной). Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ног в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперёд - книзу) в сторону, назад, в сторону, вперёд (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера.

Удержание ног в различных положениях (вперёд, в сторону и назад). Ветряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении). *Упражнения вдвоём:*

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

С набивными мячами (вес 1-3 кг):

поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперёд, вверх, в стороны; то же одной рукой;

броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки;

броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его;

то же одной рукой;

приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч;

движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях направлениях, держа мяч двумя руками;

наклоны, повороты, круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5-1 кг):

из различных исходных положений (руки вниз, вперёд, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями (гантели в обеих руках). *Упражнения на снарядах.*

#### *Гимнастическая скамейка:*

в упоре на скамейке - сгибание рук с поочерёдным подниманием ноги (правой, левой);

идя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища; прыжки по скамейке вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

#### *Гимнастическая стенка:*

стоя лицом (боком, спиной) к стенке - поочерёдные взмахи ногами;

стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке - наклоны до касания руками пола;

в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.;

стоя боком или лицом к стенке - приседание на одной или обеих ногах;

из стойки на одной ноге, другая на рейке - наклоны вперёд, назад, в стороны

с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге;  
из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения из других видов спорта.

Лёгкая атлетика:

- ходьба с изменением темпа;
- ходьба на скорость (до 200 м.);
- чередование ходьбы и бег;
- семенящий бег;
- бег по умеренно пересечённой местности в чередовании с ходьбой(10-20 мин);
- кроссы от 500 до 1500м;
- бег с изменением скорости;
- бег на короткие дистанции(30-60-100м) с низкого и высокого старта;
- прыжки в длину с места и с разбега;
- прыжки в высоту с места и с разбега;

Плавание:

- двигать ногами вверх — вниз, сидя в воде на мелком месте и лежа, опираясь руками.
- выполнять разнообразные движения руками в воде.
- скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду.
- плавать произвольным способом.

Игры на воде:

«Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».

Баскетбол:

- перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди,
- вести мяч правой, левой рукой.
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

### 3. Упражнения для развития физических качеств

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

*Упражнения для развития силы:* подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседание на одной или двух ногах.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий период времени.

*Упражнения для развития быстроты:* бег с ускорением до 40м., бег 50, 100м с низкого старта, бег за лидером и другие упражнения в максимальном темпе.

Выносливость - это способность организма человека преодолевать наступающее утомление. Общая выносливость - это способность организма человека преодолевать наступающее утомление при выполнении продолжительной физической работы умеренной интенсивности с функционированием большей части мышечного аппарата. Специальная выносливость - это способность организма человека преодолевать наступающее утомление при выполнении отдельных видов заданной работы.

*Упражнения для развития выносливости:* бег на 500, 1000, 3000 метров, плавание.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации.

*Упражнения для развития гибкости:* это общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, с гимнастической палкой, сложенной скакалкой, упражнения на гимнастической скамейке.

Координационные способности (ловкость) - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Тесты на координацию движений оцениваются сложностью задания, точностью и скоростью его выполнения.

*Упражнения для развития координации и ловкости:* разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега, с прыжка, перевороты, упражнения на равновесие на гимнастической скамейке, бревне, жонглирование двумя-тремя теннисными мячами, метание после кувырков и поворотов и др.

#### 4. Подвижные и спортивные игры

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

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

-наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге;

-шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками;

-движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой;

-медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд;

-упражнения вдвоём (с сопротивлением);

-сид с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 с.);

-поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Примечание:

1. Упражнения включаются в каждое занятие.

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

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

-различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках;

-упражнения на гимнастической скамейке;

-выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором;



-прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360 (сериями; 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

-различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков;

-прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 с., за 8 с., и т.д.);

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

-из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - подъём на носки (на время: за 10 с. -15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь;

-пружинный шаг (10-15 с.), пружинный бег( 20-45 с.);

-приседания с отягощением, с партнёром, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.);

-прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие( высоту препятствия постепенно увеличивать);

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

-прыжки с предметами в руках;

-прыжки из глубокого приседа;

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

-прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек;

-прыжки в глубину с высоты 30-40 см. в темпе, отскок на жёсткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

*Упражнения на развитие координации движений.*

-Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками.

-Выполнение отдельных элементов в усложнённых условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

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

Подготовительный этап заключается в приобретении навыков движений гимнастической школы и аэробного стиля выполнения основных движений. *Разучивание и закрепление техники выполнения базовых шагов спортивной аэробики:*

- ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую;

- подъём 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. (аэрджек);
- из исходного положения основная стойка толчком двумя прыжок ноги врозь с приземлением в полуприсед ноги врозь. Толчком двумя вернуться в и. п. (джек)
- движение начинается с прыжка на одной ноге последующем скачком на этой же ноге, в то время как свободная нога сгибается и выпрямляется вперед (скип);
- махи ногами: выполняются поочередно.

*Разучивание и закрепление техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложностью до 0.5 балла:*

группа А (динамическая сила) - отжимание, латеральное отжимание, плиометрическое отжимание, отжимание в упоре венсон;

группа В (статическая сила) - упор углом, «крокодил», высокий угол; группа С (прыжки) - прыжок на 360°, группировка, казак, страдл; группа D(гибкость) - шпагат, 4 поочередных маха вперед, туры.

*Разучивание и закрепление комбинации.*

В создании комбинаций выделяются два направления: регламентированный вариант и свободный стиль.

Регламентированный вариант.

Составление учебных комбинаций можно условно разделить на несколько этапов:

Первый этап — подбор элементов, которые будут включены в комбинацию. Выбор составляющих должен соответствовать уровню подготовленности группы, с одной стороны, и соответствовать поставленным задачам — с другой. Так, например, для более подготовленных можно отобрать 8-10 основных элементов. В зависимости от места комбинации в уроке (в подготовительной части или в основной — аэробно — пиковой) — продумать характер выполнения элементов, а именно: в «опорной технике» — на шагах или «безопорной» — с подскоками и скачками. Другими словами, продумать степень нагрузочности элементов по координации и функциональному воздействию на кардиореспираторную систему.

Второй этап — выбор музыкального сопровождения. Это очень важный момент для успешной подготовки будущей хореографии. От музыки будет зависеть темп выполнения, характер, эмоциональное воздействие на занимающихся.

Иногда тренер идет и другим путем. Сначала, случайно или целенаправленно, в результате поиска и прослушивания множества дисков находится музыка, которая вдохновляет на создание комбинации, а затем подбираются движения. На практике обычно сталкиваются с обоими способами.

Третий этап — непосредственное составление комбинации на определенное количество счетов (на 32, 64 счета и т.п.) с учетом динамических акцентов в музыке.

Можно использовать и видеозапись с последующим просмотром и анализом. На

этом же этапе педагог запоминает составленную композицию и доводит ее до исполнения на хорошем техническом и эмоционально-выразительном уровне.

Четвертый этап — выбор методики для обучения комбинации (метод сложения или блок-метод) и разложения комбинации по обучающей методике.

Пятый, завершающий этап, — выполнение полной программы по освоению комбинации с контролем частоты сердечных сокращений для ориентировочной оценки физиологической нагрузочности программы.

Не следует увлекаться слишком путаными и сложными сочетаниями движений. Быть может, интересными и эффектными с точки зрения «балетмейстерской» изобретательности, пригодными для демонстрации паразитического рода конвенциях, но неприемлемыми для повседневных занятий в оздоровительных группах. Комбинации должны быть предельно лаконичны и целенаправленны.

#### Свободный стиль.

Выше мы говорили о системе создания жестко сконструированных хореографических комбинаций. Однако в аэробике находит применение и свободный стиль, оставляющий тренеру возможность импровизировать в процессе занятий. Данный стиль требует высокого уровня подготовленности тренера. Он должен обладать высокой двигательной эрудицией, большим опытом работы, высокой музыкальностью. К тому же инструктор обязан владеть педагогическими приемами управления группой.

На практике вполне уживаются два метода: предварительно четко разработанная, «увязанная» с музыкой программа и свободный стиль.

Спортсмены разучивают и выполняют упражнение и участвуют с ним в городских соревнованиях.

#### *Соревнования или показательные выступления*

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсмена. Соревнования определяются как специальная сфера, в которой осуществляется деятельность спортсмена, позволяющая объективно сравнивать определенные его способности и обеспечить их максимальные проявления.

ответов.

## 5. Перечень информационного обеспечения программы

### Список литературы:

1. Давиденко Д.Н. Физиологические и методические основы оздоровительной аэробики: учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.И. Григорьев. - СПб., Изд-во СПбГУЭФ. - 2009. - 40 с.
2. Теоретические и методические основы воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста: учебник для студентов учреждений сред.проф. образования/ под редакцией С.О. Филипповой. - 5-е изд., стер. - М.: 2013.- 304 с.
3. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика./ Ю. В. Менхин, А.В. Менхин.- Ростов-на-Дону.: Феникс, 2002. - 384 с.
4. Зефирова Е.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика: учебно-



- методическое пособие/ Е.В. Зефирова, В.В. Платонова. - СПб., СПбГУ ИТМО, 2006.- 25 с.
5. Шишлина И.А. Хореография в спорте: учебник для студентов/ И.А. Шишлина. - Ростов-на-Дону.: Феникс, 2004. - 307 с.
  6. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учебное пособие/ В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. - 2-е издание, переработанное и дополненное. - Волгоград.: издательство ВолГУ, 2005.- 284 с.
  7. Гелецкий В.М. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие/ В.М. Гелецкий. - Красноярск.: ИПК СФУ, 2008.- 342 с.
  8. Баженова Н.А. Спортивная аэробика. Временные контрольные нормативы общей и специальной физической подготовки. Методическая разработка для общеобразовательных школ, детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Н.А. Баженова, Г.М. Воронцов, Н.А. Игнатова. - Барнаул, 2001.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического  
объединения учителей

МБОУ СОШ №29 им. Ю.В. Амелова

от 30.08.18 года №1

 

Подпись руководителя МО

ФИО