

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ЦЕНТР ЮГОРСКОГО СПОРТА»**

Принята на заседании
тренерского совета
« 18 » мая 2020 г.
Протокол № 4

 УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СШОР
«Центр Югорского спорта»
Н.А. Солодков
« 18 » мая 2020 г.
Приказ № 130

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по спортивной аэробике**

Возраст обучающихся: 8 – 13 лет
Срок реализации: 1 год (114 часов)

Автор-составитель:
тренер-преподаватель
Закиров Ильгам Сабирьянович

Содержание

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	5
1.3 Содержание программы	
1.3.1 Учебный график.....	6
1.3.2 Содержание учебного графика.....	7
1.4 Планируемые результаты.....	8

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебно-тематический план.....	9
2.2 Условия реализации программы.....	11
2.3 Методы и принципы обучения и воспитания	12
2.4 Формы итоговой аттестации	13
Приложение.....	14
Список литературы.....	15

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Спортивная аэробика — это вид спорта, в котором достаточно часто используют элементы художественной гимнастики и акробатики. К первым видам элементов, которые демонстрируют динамическую силу, относятся разного рода отжимания. Второй вид элементов – это демонстрация статической силы, например, обычный уголок. Третий вид элементов – прыжковая часть: спортсмены совершают разные прыжки, обороты и различного рода комбинации. Четвертая часть элементов взята с художественной гимнастики, которая демонстрирует гибкость тела.

Спортивная аэробика сегодня популярна не меньше, чем профессиональные виды спорта. Организовываются соревнования, проводятся тренировки и показательные выступления. Тренировка по спортивной аэробике – это совокупность физических упражнений с умеренной интенсивностью, которые также очень полезны для здоровья.

Деткам заниматься спортивной аэробикой можно уже с семи лет, если конечно нет никаких противопоказаний. Регулярно занимаясь спортивной аэробикой для детей, можно увеличить уровень своей энергии, улучшить душевное состояние и, конечно же, улучшить свое здоровье.

Данная программа разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993); Конвенцией о правах ребенка; с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 29.11.2018 № 196), Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41), Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.15г. № 09-3242).

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная аэробика» (далее – Программа) имеет физкультурно – спортивную направленность.

Актуальность программы. В наше время большинство детей школьного возраста малоподвижны. Недостаток движений плохо сказывается не только на состоянии здоровья, но и на возможностях во всех сферах жизни. Двигательная активность – вот в чем нуждается каждый

ребенок для нормального функционирования, для укрепления здоровья и хорошего самочувствия. Спортивная аэробика – это комплекс физических упражнений, исполняемых под музыку. В этом виде физических упражнений есть ритм и стиль, а музыка подавляет утомление, усиливает удовольствие и создают позитивное настроение. Таким образом, актуальность данной программы состоит в том, чтобы помочь детям более целостно воспринимать окружающий мир. А также сформировать потребность в регулярных занятиях спортивной аэробикой и тем самым обеспечить стабильность состава обучающихся, посещаемость ими занятий.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная аэробика» адресована детям школьного возраста (8 – 13 лет). Набор детей в группы начальной подготовки, для обучения по программе, осуществляется согласно заявления родителей (законного представителя), а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Наполняемость одной групп: от 12 до 15 человек.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 38 недель (1 год, 114 часов) и разделена на 2 модуля. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 1 академический час.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Обучение проводится в очной форме. Процесс спортивной подготовки обучающихся спортивной аэробикой осуществляется путем последовательного проведения отдельных тренировочных занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, тематических бесед, видео просмотров.

Практические занятия являются основной формой подготовки начинающих спортсменов. Основная форма обучения – тренировочное занятие, в котором осуществляются целенаправленные обучающие воздействия, решаются спортивные, оздоровительные и воспитательные задачи.

Способами организации тренировочного занятия являются групповые:

- фронтальный – упражнения выполняются всеми обучающимися одновременно;
- фронтально-групповой – упражнения выполняются группами (шеренгами);
- индивидуально-групповой (работа по отделениям) – заключается в делении группы на 3-4 отделения, выполняющих в порядке очередности разные упражнения.

- Поточный – упражнения (в основном общеразвивающие) выполняются индивидуально или подгруппами поочередно с минимальными промежутками для отдыха.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – повышение уровня физического развития детей, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Обучающие задачи:

1. отработка элементов строевой подготовки;
2. отработка базовых шагов аэробики отдельно и в связках;
3. повышать познавательный уровень и мотивацию к личностным достижениям, саморазвитию личности;
4. содействие расширению кругозора.

Развивающие задачи:

1. развивать аэробный стиль выполнения упражнений;
2. развивать критичность и самокритичность;
3. работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение

Воспитательные задачи:

1. продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;
2. воспитывать доброжелательное отношение к товарищам;
3. формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, аэробикой, воспитать осмысленное отношение к ним как к способу самореализации личностно значимому проявлению человеческих способностей, приобщать к здоровому образу жизни

1.3 Содержание программы

1.3.1 Учебный график

1 Модуль «Физическая подготовка»					
№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов		Всего	Формы аттестации/ контроля
		теория	практика		
1.	Теоретическая подготовка	1	-	1	опрос
2.	Психологическая подготовка к тренировкам	1	-	1	—
3.	Общефизическая подготовка	1	25	26	Контрольные упражнения
4.	Специальная физическая подготовка	1	23	24	Контрольные упражнения
Всего часов		4	48	52	

2 Модуль «Техническая подготовка»					
№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов		Всего	Формы аттестации/ контроля
		теория	практика		
1.	Силовая подготовка	0,5	13,5	14	Контрольные упражнения
2.	Спортивные и подвижные игры	0,5	8,5	9	—
3.	Техника выполнения элементов аэробики	1	13	14	Контрольные упражнения
4.	Хореография и акробатика	1	11	12	Контрольные упражнения
5.	Техника выполнения базовых шагов	1	12	13	Контрольные упражнения
Всего часов		4	58	62	

1.3.2 Содержание учебного графика

1. **Теоретическая подготовка** – 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.
2. **Психологическая подготовка к тренировкам** – педагогический процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовки. Психологическая подготовка к тренировкам включает формирование устойчивой мотивации и стремления к достижению поставленной цели.
3. **Общефизическая подготовка** – разностороннее развитие двигательных способностей, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.
4. **Специальная физическая подготовка** – основными средствами специальной физической подготовки являются специально-подготовительные упражнения (упражнения для развития силы, скорости, выносливости, ловкости, терпения, устойчивого положения);
5. **Силовая подготовка** – силовые упражнения для рук и ног, для шеи и спины;
6. **Подвижные и спортивные игры** – эстафеты с бегом и прыжками, преодоление препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.;
7. **Техника выполнения элементов аэробики** – освоение специфических (фундаментальных) элементов: динамическая сила (группа А), статическая сила (В), прыжки (С), гибкость (D).
8. **Хореография и акробатика** – освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях; выполнение акробатических упражнений: акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто); балансирование (упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие)
9. **Техника выполнения базовых шагов** – разучивание и закрепление техники выполнения базовых шагов спортивной аэробики: на месте, бег, захлест, приставной, выпад, подъём колена, скрестный.

В процессе реализации программы обучающиеся принимают участие в соревнованиях на муниципальном уровне.

1.4 Планируемые результаты

В результате изучения *1 модуля «Физическая подготовка»* обучающимися будут достигнуты следующие результаты:

1. уметь концентрировать внимание при повторении движений за тренером-преподавателем;
2. знать влияние физических упражнений организм;
3. улучшить свои показатели в нормативах физической подготовки;
4. повысить быстроту выполнения разнообразных упражнений;
5. приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением);
6. достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.

В результате изучения *2 модуля «Техническая подготовка»* обучающимися будут достигнуты следующие результаты:

1. добиться усвоения основных базовых элементов спортивной аэробики;
2. уметь выполнить изученные комбинации в соответствии с техническими требованиями;
3. уметь правильно выполнять упражнения на силу и гибкость;
4. уметь правильно выполнять сложные силовые упражнения;
5. уметь составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
6. выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) уметь анализировать и исправлять их.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Учебно-тематический план

Модуль 1 «Физическая подготовка»

Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
СЕНТЯБРЬ				
Введение в образовательную программу. История развития спортивной аэробики на международной арене и в России. Гигиена спортивных занятий. Техника безопасности при проведении занятий. Разминка. Техника выполнения строевой подготовки. ОРУ для рук, для ног. Упражнения на развитие осанки. Игры-эстафеты	Комбинированное	1	12	13
ОКТАБРЬ				
Разминка. Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.). Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. Упражнения на развитие осанки, гибкости. Комбинации шагов. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Выполнение элементов аэробики с мячами, скакалками, обручами.	Комбинированное	1	12	13
НОЯБРЬ				
Разминка. Различные виды ходьбы и бега, наклоны, выпады, разновидности прыжков, упражнения для мышц брюшного пресса и спины лежа. Броски мяча друг друга, упражнения со скакалками. Составление комплексов для формирования правильной осанки. Простые комбинации в аэробики. Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками.	Комбинированное	1	12	13
ДЕКАБРЬ				
Разминка. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Упражнения для развития координации, силы, гибкости. 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). Закрепление базовых шагов аэробики.	Комбинированное	1	12	13
ВСЕГО ЧАСОВ:		4	48	52

Модуль 2 «Техническая подготовка»

Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
ЯНВАРЬ				
Разминка. Техника безопасности на занятиях. Закрепление упражнений на развитие правильной осанки. Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса. Силовые элементы динамического характера: отжимания, подъемы туловища, медленные силовые переходы из одного положения в другое, разновидности упоров и т.п.; гимнастические элементы: в упоре лежа отталкивания руками, смена простых и смешанных упоров, круги ногами. Силовые элементы статического характера: упоры углом ноги врозь, ноги вместе, горизонтальный упор.	Комбинированное	1	9	10
ФЕВРАЛЬ				
Разминка. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма. Подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседание на одной или двух ногах. Базовые шаги аэробики, изучение техники выполнения в медленном темпе под счет, в темпе под счет и музыкальное сопровождение, формирование умений слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления. Комбинации связок из базовых шагов в сочетании с различными движениями рук (одновременные, попеременными, ассиметричными).	Комбинированное	1	11	12
МАРТ				
Разминка. Формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки. Прыжки и подскоки (скачки): поворот в воздухе, группировка, согнувшись ноги врозь, мах «ножницы». Выполнение акробатических элементов. Перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто Упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие.	Комбинированное	1	12	13
АПРЕЛЬ				
Разминка. Спортивная терминология выполняемых упражнений. Серийное выполнение упражнений с краткими интервалами отдыха по типу круговой тренировки, беговые упражнения с ускорением и без, дыхательные упражнения в покое и в движении, прыжки через скакалку. Равновесия, повороты, высокие махи ногами, фронтальный шпагат. Спортивные и подвижные игры.	Комбинированное	1	12	13
МАЙ				
Разминка. Закрепление техники выполнения базовых шагов спортивной аэробики: на месте, бег, захлест, приставной, выпад, подъём колена, скрестный. Танцевальные движения. Спортивные и подвижные игры. Отработка всех изученных упражнений и элементов. Итоговое тестирование.	Комбинированное	-	14	14
ВСЕГО ЧАСОВ:		4	58	62

2.2 Условия реализации программы

1. Дидактический материал (анкеты, тесты, показ слайдов, видеофильмов, музыкальные диски)
2. Материально – техническое оснащение:
 - спортивный зал;
 - музыкальный центр;
 - гимнастические маты;
 - скакалки;
 - обручи;
 - гимнастические коврики;
 - секундомер

Требования техники безопасности.

В зависимости от условий и организации занятий, подготовка по виду спортивная аэробика осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности.

Требования техники безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму;
- начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем;
- проверить надёжность оборудования и спортивной экипировки;
- строго соблюдать дисциплину.

Требования техники безопасности во время занятий:

- не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя;
- во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения;
- выполнять упражнения разрешается только по указанию тренера-преподавателя;
- по сигналу тренера-преподавателя прекратить тренировочное занятие;
- нельзя: толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам, наносить грубые удары.

Требования техники безопасности по окончании занятий:

- убрать в отведённое место инвентарь;
- вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним);

- тщательно вымыть руки и лицо с мылом;
- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Кадровое обеспечение. Тренер-преподаватель, осуществляющий образовательную деятельность по данной программе, должен иметь высшее образование, специальность – тренер и стаж работы не менее одного года по специальности.

2.3 Методы и принципы обучения и воспитания

Принципы обучения и воспитания:

- принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество с детьми);
- сотрудничество с родителями (родитель – главный воспитатель);
- индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей ребёнка);
- принцип культурной сообразности – воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры;
- принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого – к сложному)

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

Специфика структуры занятия. Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть (10-15%):

Вводная часть посвящена общей разминке, разогреванию, подготовке к напряженной и интенсивной работе. Здесь используются упражнения с изолированной работой различных звеньев тела, одновременные (одно- и разнонаправленные, поочередные) движения конечностями, движения туловищем, умеренное растягивание мышц и связок.).

Основная часть (70-75%):

Основная часть включает в себя несколько комплексов упражнений:

- комплекс аэробных упражнений на базе основных элементов с постепенным увеличением амплитуды движений, вовлечением в работу все большего количества мышечных групп;
- короткий комплекс движений – направлен на постепенный переход от высокоинтенсивной работы к упражнениям силового характера с низким темпом и значительной напряженностью;

- комплекс силовых упражнений для мышц туловища, плечевого и тазового пояса, ног, способствующие укреплению мышечного корсета и утилизации мышцами глюкозы. При этом используются упражнения в перемещениях собственного тела и с дополнительными отягощениями.

Заключительная часть (5-10%):

Заключительная часть направлена на восстановление и подготовку к последующей деятельности. Движения выполняются в спокойном темпе с максимальным (но легким) растягиванием мышц и связок и последующим по возможности полным расслаблением.

2.4 Формы итоговой аттестации.

Итоговая аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по избранному виду спорта «Спортивная аэробика» и проходит в форме сдачи контрольных нормативов.

Подробное описание контрольных упражнений, методов оценки нормативов и их интерпретации описаны в Приложении № 1.

Задачами итоговой аттестации являются:

1. анализ полноты реализации этапа обучения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
2. выявление степени сформированности знаний, умений и навыков обучающихся в избранном виде спорта;
3. выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Проверка уровня знаний, теоретических сведений, необходимых на занятиях определяется с помощью мониторинга (опроса).

Приложение № 1 «Контрольные упражнения»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12,3 с)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)

- Бег 60 м – для оценки скоростных качеств.
- Бег на 1 км – для оценки дистанционной выносливости, проводят на дорожке стадиона с высокого старта по правилам легкоатлетических соревнований. Учитывается время от начала движения до пересечения линии финиша.
- Прыжок в длину с места – для оценки скоростно-силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.
- Подъем туловища лежа на спине за 30 с – лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упор лежа на полу руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в И.П. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Список литературы

1. Андреасян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Авторев. диз... канд.пед. наук. М.: РГАФК, 1996. 23 с.
2. Аэробика. Теория и методика занятий. Учебное пособие.- М: Спорт Академ Пресс, 2002. - 304 с. 4.
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 264 с
4. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Terra-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
5. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов / Методическое пособие – Москва,2009.-11-с.
6. Мякинченко Е.Б., Ивлев М.П., Шестаков М.П. и др. Тренировочная нагрузка на занятиях по базовой аэробике //Аэробика. 1999.
7. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
8. Шипилина, И.А. Аэробика [Текст] / И.А. Шипилина. - М.: Физкультура и спорт, 2004 г.
9. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.

Интернет ресурсы

1. Официальный сайт Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/
2. Официальный сайт Всероссийской федерации спортивной аэробики <http://sport-aerob.ru/>;
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://lib.sportedu.ru/>.

