УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрено на заседании
Педагогического Совета
Протокол № 01
от «02» сентября 2019г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
_____ С.М.Лапинский

Приказ № 120-о
от «02» сентября 2019г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«СТЕП-АЭРОБИКА»

возраст детей 5-18 лет
3 года обучения

Лапинский Сергей Михайлович
cn=Лапинский Сергей Михайлович,
o=МБУДО ДЮСШ, ou,
email=dysshg@mail.ru, c=RU
2021.05.22 10:29:05 +03'00'

Разработчик:
Ерёменко Дарья Сергеевна,
тренер-преподаватель по аэробике.

г. Гаджиево

2019г.

Содержание

I. Пояснительная записка……3
II. Учебно-тематическое планирование ……7
2.1. Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в часах.7
III. Содержание программы……13
Теоретическая подготовка…….....13
Общая физическая подготовка……....……14
Специальная физическая подготовка…… …….15
Техническая подготовка ……..……...16
Психологическая подготовка ……24
Воспитательная работа……25
Инструкторская и судейская практика…….……25
Восстановительный средства и мероприятия……...……25
IV. Методическое обеспечение……26
V. Материально-техническое обеспечение……...32
VI. Оценка эффективности программы……32
Список литературы…….……34
Приложение……..35

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одна из задач дополнительного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития обучающегося. Дополнительные общеразвивающие программы физкультурно – спортивного направлености не заменяют, а расширяют и обогащают программу по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на образовательном процессе в целом.

В своем единстве компоненты степ-аэробики могут обеспечить достижение социально значимых результатов: здоровья, физического развития, культуры движений, эстетики физического имиджа; развить и сохранить индивидуальные черты характера. Физиологическое значение понятия «степ-аэробика» определяется аэробными процессами образования энергии в присутствии кислорода во время упражнений поточного характера.

Степ-аэробика является одной из самых распространенных форм массовой физической культуры в мире. Но, несмотря на относительную простоту и доступность для широких масс населения, степ-аэробика - достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций. Степ – аэробика – это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

Особенностью степ - аэробики является использование специальной степ - платформы, которая позволяет выполнять шаги, подскоки и прыжки в различных направлениях. Платформа регулируется по высоте, что позволяет изменять интенсивность тренировки и использовать её при выполнении силовых упражнений (например, отжимания от степ - платформы, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и т.п.). Средние показатели расхода энергии в упражнениях, выполняемых на платформе, высотой в 10-15 см, приблизительно равны показателям, полученным при быстрой ходьбе по горизонтальной местности.

В основе степ - аэробики лежит хореография классической аэробики. Движения выполняются под музыку, темпом 128 - 132 ударов в минуту.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ», Распоряжения Правительства РФ от 24 апреля 2015 года №729-р «Концепция развития дополнительного образования детей», Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2025 №996-р «Стратегия воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», Постановления Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года №1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы», СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года №41.

Данная программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва разработанной авторами-составителями (Зайцева Г.А., Шимонин А.И., Крамина С.В., Пономарева Е.Ю., Смирнова Л.А., Цвиловский К.В., Штода М.Л.) и рецензирована А.М.Кравцовым, А.А. Мирошниковым, М.Ю. Ростовцевой. Программа одобрена –

Федеральным государственным учреждением «Центр спортивной подготовки сборных команд России».

Программа составлена с учетом морфологических особенностей школьников Заполярья и факторов риска, воздействующих на организм ребенка, проживающего в этой местности и предназначена для использования тренерами-преподавателями, специалистами и руководителями учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, и рекомендуется для занятий с детьми от 5 до 18 лет.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных её этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и особенностей учащихся.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно - тренировочного процесса в групповых упражнениях учащихся в процессе учебно – тренировочных занятий степ - аэробикой в детско – юношеской спортивной школе. Данная программа направлена на обеспечение физического, эстетического и психологического развития учащихся и их разностороннюю физическую и психологическую подготовленность посредством занятий степ - аэробикой.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовки, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований в степ-аэробике.

Новизна программы:

Новизна заключается в том, что она включает новое направление в здоровье сберегающей технологии; оздоровительную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Актуальность Программы:

Овладение искусством танца степ-аэробики приобщает учащихся к здоровому образу жизни, воспитывает моральные, нравственные и волевые качества, мотивирует на достижение успеха, физически совершенствует.

Педагогическая целесообразность программы:

Программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации объединение «Степ-аэробика», органично вписываясь в единое образовательное пространство спортивной школы, оставаясь самостоятельным структурным подразделением, становится важным и неотъемлемым компонентом, способствующим формированию здорового образа жизни и воспитанию нравственности у учащихся.

1.2. Цель и задачи программы, ожидаемые результаты по годам обучения

Цель программы - обеспечение разностороннего физического развития и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни посредством избранного вида спорта. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

образовательные

- ✓ формирование двигательных способностей учащихся;
- ✓ формирование навыков и умений коллективной работы и общения;

развивающие

- ✓ развитие физических качеств (гибкость, выносливость, ловкость, координация, прыгучесть, равновесие);

- ✓ развитие творческих способностей учащихся, духовное, нравственное и физическое совершенствование;
- ✓ развитие внимания (устойчивость внимания, распределение внимания, переключение внимания);

воспитательные

- ✓ воспитание эстетических, нравственных, волевых качеств учащихся;
- ✓ системное формирование норм поведения в обществе, культуры общения;
- ✓ воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности членов общества.

Ожидаемые результаты

Всестороннее гармоничное развитие организма учащихся; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение основами техники движений степ-аэробики; трудолюбие; стойкий интерес к занятиям спортом.

Формирование правильной осанки, двигательных способностей и физических качеств (быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений и функция равновесия для тренировки вестибулярного аппарата).

Год обучения	***Прогнозируемые результаты деятельности детей***	
	Обучающиеся должны:	
	Знать:	**Уметь:**
Первый год обучения	Основы техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, основы техники, стили, степ - аэробики. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физических упражнений.	Выполнять базовые танцевальные шаги и движения. Владеть приёмами самоконтроля. Составлять простейшие связки из освоенных движений степ - аэробики.
Второй год обучения	Основные приемы подготовки к соревнованиям. Правила соревнований по аэробике. Правила техники безопасности на занятиях и время соревновательного процесса.	Оптимально выполнять физические упражнения, базовые движения, выполнять программу выступлений. Судить соревнования. Следить за своим состоянием здоровья, преодолевать отрицательные эмоции перед выходом на соревнования.
Третий год обучения	Правила психофизической подготовки к соревнованиям. Обязанности судей. Требования гигиены при занятиях физической культурой и спортом.	Выполнять технические элементы аэробики, составлять соревновательные связки, вводить в выступления импровизацию из ранее освоенных движений. Судить соревнования в качестве судей по категории (техника, музыкальное сопровождение, актуальность программы, артистизм)

1.3. Условия реализации программы

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 6 до 18 лет.

Срок реализации Программы: 3 года.

Продолжительность тренировочного занятия 2 академических часа, 6 часов в неделю.

Программа рассчитана 52 недели. Из них 39-40 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы, остальные в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам самоподготовки.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией МБОУ ДО ДЮСШ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений.

Условия набора детей:

Порядок зачисления учащихся в группу по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Степ-аэробика», определяется непосредственно МБОУ ДО ДЮСШ в соответствии с локальными актами школы.

1.4. Направленность программы.

Программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для фитнес-аэробики и характеризуется:

1. Физкультурно-спортивной направленностью;
2. На удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
3. На формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
4. На выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а так же лиц, проявивших выдающиеся способности;
5. На профессиональную ориентацию учащихся;
6. На социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
7. На формирование общей культуры учащихся;
8. На реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения.

1.5. Формы организации учебно-тренировочных занятий

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в показательных выступлениях, конкурсах, концертах и в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, работа по индивидуальным планам самоподготовки, тренировочные сборы, тестирование и контроль.

1.6. Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы

- Систематический контроль с использованием методов:
  - ✓ педагогического наблюдения;
  - ✓ опроса;
  - ✓ медицинского контроля;
  - ✓ Открытые занятия.

- Участие в спортивно-массовых мероприятиях, творческих фестивалей-конкурсов и показательных выступлений различного уровня.
- Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности учащихся.

II.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1.1.Учебный план подготовки на 52 недели учебно-тренировочных занятий (в часах)

№	Содержание занятий	Нагрузка, ч. в неделю		
		1год обучения	2 год обучения	3 год обучения
		6ч	6ч	6ч
1.	**Теоретическая подготовка**	**6**	**6**	**6**
2.	**Практические занятия**	**228**	**228**	**228**
2.1	Общая физическая подготовка	60	60	60
2.2	Специальная физическая подготовка	60	60	60
2.3	Техническо-тактическая подготовка	108	108	108
3.	**Работа по индивидуальным планам**	**78**	**78**	**78**
3.1	Общая физическая подготовка	36	36	36
3.2	Специальная физическая подготовка	20	20	20
3.3	Техническо-тактическая подготовка	22	22	22
4	**Психологическая подготовка**	В учебно-тренировочном процессе		
5	**Участие в соревнованиях**	Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий		
6	**Медицинское обследование**	В течение всего периода обучения		
	Всего часов	**312**	**312**	**312**

Работа по индивидуальным планам подготовки осуществляется в период летнего отдыха или отсутствия тренировочных занятий на время болезни, отпуска и выезда на соревнования тренера-преподавателя, составленным с учетом индивидуальных способностей каждого учащегося. (Приложение 1).

2.3. Контрольные нормативы

Год обучения / Норматив	Отжимания (кол-во раз)		Пресс (кол-во раз)		Складка, см		Шпагат ,см		Бег ч/скакалку (кол-во раз)		Равновесие, сек		Прыжок вверх, см		Прыжок в длину с места, см		Челночный бег 3х10, сек		Удержание ног в висе на гимн. стенке, ноги под 90°, сек	
	М	***Д***	***М***	***Д***	***М***	***Д***	***М***	***Д***	***М***	***Д***	***М***	***Д***	***М***	***Д***	***М***	***Д***	***М***	***Д***	***М***	***Д***
1 год обучения	7	5	15	12	10	10	-	+	100	110	2	2	10	10	155	150	9,8	10	5	5
2 год обучения	10	7	20	15	12,5	12,5	+	+	120	135	3	3	15	15	165	155	9,1	9,7	8	8
3 год обучения	13	12	30	25	15	15	+	+	150	155	5	5	19	19	167	160	9	9.2	10	10

Примечание + норматив считается выполненным при улучшении показателей

1. И.п. – упор лежа. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (нижняя точка не менее 10 см от пола, угол между плечом и предплечьем не более 90).
2. И.п. – лежа на спине. Ноги согнуты, зафиксированы. Подъем туловища из положения лежа на спине до положения седа за 30 сек.
3. И.п. – основная стойка на скамейке, ноги прямые. Наклон вниз. Замеряется расстояние от скамейки до кончиков пальцев рук.
4. Шпагаты – на правую ногу, на левую ногу, прямой шпагат (зафиксировать позу в течение 3 сек). Шпагат правая (левая) – бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогибания, плечи и таз прямо, держать без лишнего напряжения.
5. И.п. – основная стойка. Бег через скакалку в течении 30 сек.
6. И.п. – стойка на одной ноге (на носке), носок другой ноги у колена опорной. Засекается время.
7. И.п. – стойка на двух ногах, руки согнуты. Измеряется рост спортсменки – задается величина – выполняется прыжок.
8. Стоя перед линией, махом двух рук, толчком двух ног прыжок в длину. Замер производится по задней крайней точке.
9. И.п. – высокий старт. Засекается время выполнения упражнения.
10. И.п. – вис на гимнастической стенке. Удержание ног в висе под углом 90°, сек.

2.4. Контрольные испытания ОФП.
1-й год обучения.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Оценка
Быстрота	Бег 30 метров (с высокого старта). Оборудование: секундомер. Процедура тестирования: в забеге участвуют не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперёд и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке	Высокая – 6,7 и < Средняя – 7,4-7,9 Низкая – 8,5 и >
Ловкость-координация	Челночный бег 3х10 Оборудование: кегли (10 шт.); секундомер. Процедура тестирования: спортсмен пробегает 10 – метровую дистанцию, на которой прямой линии установлены кегли в количестве 10 штук. Пробегая, учащийся должен огибать кегли: одну справа, одну слева.	Высокая – 6,5 и < Средняя – 6,6-7,2 Низкая – 7,2 и >
Сила	Подъём туловища. Оборудование: мат. Процедура тестирования: Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает	Высокая – 15 и > Средняя – 12-13 Низкая – 9-11

	колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.	
Выносливость	Бег. Оборудование: секундомер. Процедура тестирования: в забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию тренера-преподавателя занимаются подсчетов кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 3 - 6 мин. бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах). Результат: бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если спортсмен пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал учащийся.	Высокая – 150 Средняя – 130 Низкая – 110
Гибкость	Складочка. Оборудование: линейка. Процедура тестирования: стоя на лавочке, выполняется наклон в низ. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат: определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединённых рук.	Высокая – 10 см и > Средняя – 3-7 см Низкая – 4 см и <

2-й и 3-й год обучения.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Оценка
Быстрота	Бег 30 метров (с высокого старта). Оборудование: секундомер. Процедура тестирования: в забеге	Высокая – 6 и < Средняя – 6-7,5 Низкая – 7,5 и >

	участвуют не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперёд и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке	
Ловкость-координация	Челночный бег 3х10 Оборудование: кегли (10 шт.); секундомер. Процедура тестирования: спортсмен пробегает 10 – метровую дистанцию, на которой прямой линии установлены кегли в количестве 10 штук. Пробегая, учащийся должен огибать кегли: одну справа, одну слева.	Высокая – 5,9 и < Средняя – 6-7 Низкая – 7 и >
Сила	Подъём туловища. Оборудование: мат. Процедура тестирования: Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.	Высокая – 20 и > Средняя – 15-20 Низкая – 15 и <
Выносливость	Бег. Оборудование: секундомер. Процедура тестирования: в забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию тренера-преподавателя занимаются подсчетов кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 3 - 6 мин. бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах). Результат: бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если спортсмен пробежал всю	Высокая – 200 м и > Средняя – 150-200 м Низкая – 150 м и <

	дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал учащийся.	
Гибкость	Складочка. Оборудование: линейка. Процедура тестирования: стоя на лавочке, выполняется наклон в низ. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат: определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединённых рук.	Высокая – 13 см и > Средняя – 5-13 см Низкая – 5 см и <
Чувство ритма	Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).	Высокий-соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма. Средний– испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи тренера-преподавателя исправляется. Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.
Знание базовых шагов	Воспроизведение базовых шагов на степ-платформе.	Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги. Средний– выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога. Низкий– затрудняется в выполнении базовых шагов.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Степ-аэробика – скоростно-силовой сложно-кординационный вид спорта, где сочетается выполнение сложной координации с высоким уровнем интенсивности. Программа должна демонстрировать творческое взаимодействие всех движений,

3.1. Теоретическая подготовка.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике – в условиях тренировочных занятий в группе и самостоятельных занятий.

Теоретическая подготовка может проводиться в виде специальных теоретических занятий, а также бесед, лекций непосредственно во время проведения учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной форме, используя современные средства обеспечения наглядности. Кроме того в зависимости от конкретных условий и возможностей организации учебно-тренировочного процесса, уровня теоретической подготовленности учащихся в план и содержание теоретической подготовки могут вноситься коррективы.

Темы

Гигиена, режим дня и питание спортсмена

Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий.

Понятие о режиме, 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. Регулирование веса тела спортсмена.

История развития степ - аэробики в мире, России, крае

Истоки степ-аэробики. История развития на международной арене и в России, крае. Анализ результатов крупнейших всероссийских и Международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Тенденции и перспективы развития степ-аэробики.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физических упражнений

Характеристика положительного воздействия физических упражнений на функциональные системы организма спортсмена. Понятие о тренировочной нагрузке и ее основных характеристиках. Понятие об утомлении и переутомлении. Критерии готовности к возобновлению выполнения упражнений.

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы). Основы знаний о строении и функциях внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям.

Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Спортивный массаж.

Спортивная форма, правила пользования оборудованием, инвентарем

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития физических качеств.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Взаимосвязь тренировки, соревнований и восстановления. Формы организации тренировочных занятий. Понятие об основных средствах и методах тренировки.

Основы методики воспитания двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.

Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке. Принципы, этапы и методы обучения технике двигательных действий. Ошибки, их предупреждение и исправление.

Основы методики проведения учебно-тренировочных занятий.

Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки.

Терминология степ-аэробики, элементы техники, основы музыкальной грамоты

Изучение элементов степ-аэробики, терминология.

Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в степ-аэробике. Основы композиции и методика составления комбинаций. Требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов.

Основы планирования, организации и методики тренировки

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом.

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования.

Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля. Дневник спортсмена, его содержание и значение в общем процессе управления.

Правила соревнований, их организация и проведение

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.

Психологическая, моральная, волевая подготовка спортсмена

Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, умения преодолевать трудности и негативные ощущения на тренировочных занятиях. Необходимость сознательного отношения к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений.

3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Строевые упражнения

Понятия – «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация. Освоение границ площадки, углов, середины,

центра. Движение в обход. Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой и т.д.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета.

Для рук: поднимание и опускание, круги руками – вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке) и т.д.

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды; поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощением, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами и т.д.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой; выпады; махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры и т.д.

Упражнения в парах: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью партнера).

Упражнения с предметами.

С набивными мячами (вес 1-3кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловя 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 и т.д.

С гантелями (вес 0,5-1кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, 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 с различными движениями рук (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь-вместе; прыжки через скамейку – на двух вперед, вправо-влево; запрыгивания на скамейку – на двух вперед, правым-левым боком.

Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке – поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, выпрямленная 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, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной или обеих ногах.

Упражнения из других видов спорта.

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (200м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег в чередовании с ходьбой (10-2-мин). Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100м) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

Подвижные и спортивные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол и др.

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). 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 и с фиксацией положения. Поочередное поднимание ног; то же с использованием резинового амортизатора.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20-4-с).

Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

Упражнения на формирование правильной 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 сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180 (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10сек, за 8сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Пружинный шаг (10-15сек), пружинный бег (20-45сек). Приседания с отягощениями, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), 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.

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

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

3.4. Техническая подготовка

<u>Структурные элементы программы</u>

Элементы степ-аэробики отличаются доступностью и простотой двигательных действий. Координационное усложнение осуществляется за счет различного рода сочетаний движений ног и рук, темпа выполнения, изменения направления. Элементы могут объединяться в соединения, при этом важное значение имеет логический переход от одного движения к другому.

Основным содержанием соревновательных упражнений номинации «степ-аэробика» являются *базовые шаги*, обычно выполняемые на степ-платформе при с добавлением *подскоков, скачков*, их модификации.

Базовые шаги: дисциплина «степ – Аэробика»

Особенности техники:

1. Используется естественный небольшой наклон вперед всем туловищем (от бедра);
2. Спускаясь ставить стопу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от платформы (в зависимости от роста);
3. Подниматься на платформу и спускаться с нее лицом и боком, но не спиной;
4. При выполнении L, Re пятку на пол не опускать;
5. Запрещается спрыгивать со степа;
6. Подниматься на платформу с легкостью, нос силой;
7. Подбородок в центре, плечи и грудь симметрично, мышцы живота и ягодиц напряжены (большая тройка);
8. Не допускать переразгибания в коленных и локтевых суставах;
9. Не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника;
10. Таз находиться в нейтральной позиции;
11. Угол в коленном суставе под нагрузкой должен быть не меньше 90 (угол 90 на одной ноге нагрузка 3 веса тела);
12. Базовые шаги на 4 и 8 счетов используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов).

В степ-аэробике выделяют несколько групп движений.

В зависимости от направления вертикального перемещения (вверх или вниз):

- шаги вверх (Up Step) – движения, которые начинаются на полу и выполняется на платформу;
- шаги вниз (Down Step) – движения, которые начинаются с платформы на пол.

В зависимости от «ведущей» ноги:

- с одной и то же ноги (Single Lead) – элементы, которые выполняются с одной и той же ноги на 4 счета;
- со сменой ног (Alternating Lead) – движения на 4 счета, в которых происходит смена ноги.

Наличия или отсутствия вращательного момента вокруг продольной оси позволяет разделять элементы на следующие два вида:

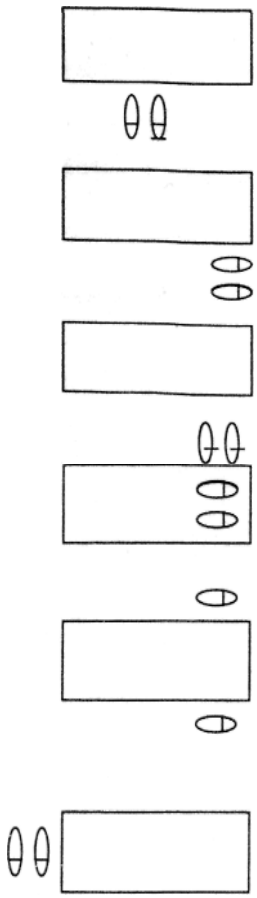
- без поворота – переместительные;
- с поворотом – вращательные.

Наличие или отсутствие опорной базы позволяет классифицировать движения на: шаги, подскоки и скачки.

На рисунке (см. ниже) представлены основные группы элементов хореографии, применяемы в степ-аэробике.

Положения учащихся относительно степ-платформы.

Подходы к платформе могут выполняться в различных направлениях, что значительно разнообразит хореографию данного вида аэробики.



И. п. – впереди платформы, в поперечной стойке

И. п. – в продольной стойке, боком к платформе, у края ее

И. п. – в поперечной стойке, лицом к платформе, у края ее

И.п. –- на платформе, в продольной стойке

И. п. – стойка ноги врозь в продольной стойке

И. п. – стойка сбоку платформы

Простые шаги на 4 счета (Simple – без смены ноги):

1. *Basic step* – шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить в и.п.
2. *V-step* – шаг правой вперед – в правый угол степ-платформы, шаг левой вперед – в левый угол степ-платформы, шаг правой вниз – с платформы, левую приставить в и.п. Стопы по краям платформы.
3. *Step cross* - шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой – с платформы, левую приставить в и.п. Бедро и туловище сонаправленны скрестной ноге.
4. *Mambo* – шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правая шаг назад (пятка не опускается на пол). Голова на одном уровне.
5. *Pivot* – выполняется так же, как в классической аэробике, только с опорой на ноги на платформу на первый счет.
6. *Reverse – turn* – и.п. – стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 приставить левую ногу к правой, стоя лицом к платформе.

Простые шаги на 8 счетов (Simple – без смены ноги):

1.*T – step* – 1– шаг правой на степ, 2- левую приставить к правой, 3- шаг правой на степе вправо, 4- шаг левой влево (стопы по краям платформы), 5-6 – возвращаемся в положение на платформе ноги вместе, 7- шаг вниз с правой, 8- левую приставить.

2. *Z – step* – 1-2 – приставной шаг с правой в правый угол степа, левая приставляется на носок около правой, 3-4 – приставной шаг с левой в левый угол степа, правая приставляется на носок около левой, 5-6 – приставной шаг с правой вправо – вниз,

левая приставляется на носок около правой, 7-8 – приставной шаг с левой влево, правя приставляется на носок около левой.

3. *Lange* – 1- шаг правой на степ, 2- левую приставить к правой, 3- касание пола носком правой вниз и назад, 4- приставить обратно, 5- касание пола носком левой вниз и назад, 6- приставить, 7- шаг правой с платформы, 8- левую приставить.

Шаги со сменой ноги на 4 счета (Alternative):

1.*Knee up* – шаг правой вперед на платформу, подъем левого колена вверх, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Носок согнутой ноги – около колена опорной ноги.
2.*Curl* - шаг правой вперед на платформу, захлест левой, спуск с левой вниз правой вниз (смена лидирующей ноги). При захлесте пятка тянется к ягодице, бедро перпендикулярно полу.
3.*Kick* – шаг правой на левый край степа, подъем левой вперед на 45 («удар»), спуск с левой вниз, правой вниз. Удар делается от колена, носок оттянут.
4.*Lift side* – шаг правой на степ, подъем левой в сторону на 45, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Корпус в сторону не отклоняется.
5.*Tap-Up* - шаг правой на степ – левая касается правой стопы, шаг левой вниз – правую приставить. Нога касается не степа, а стопы другой ноги.
6.*Touch Side* – шаг правой в левый угол степа – левая в сторону на пол на носок, шаг левой назад на полу – правую приставить. Нога точно в сторону, носок сонаправлен с коленным суставом, тазобедренный сустав не разворачивать.
7.*Chasse* – подходом сбоку по всей длине степа – 1-2 – ча-ча (правая нога на степе, левая на полу), 3- шаг левой по полу, 4 – правую приставить.
8.*Pony* – выполняется аналогично шагу Pony в аэробике, но прыжок вверх на степ – ча-ча с правой, спуск вниз с левой – правую приставить. Со степа спускаться только шагом, а не прыжком.
9. *Chasse mambo back* – боком к степу, через степ,1-2 – правой ча-ча-ча через степ, 3-4 – левой мамбо назад. При мамбо пятка левой ноги на пол не опускается, носок правой ноги от пола не отрывается.
10. *Basic* + *cha-cha-cha* – шаг правой на степ, левой на степ, шаг правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Со степа не спрыгивать.
11. *V-step+ cha-cha-cha* – шаг правой вперед – в правый угол платформы, шаг левой вперед – в левый угол платформы, шаг правой вниз – сойти с платформы, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Стопы по краям платформы. Со степа не спрыгивать.
12. *Step cross* + *cha-cha-cha* – шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, сойти с платформы, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Бедро и туловище сонаправлено скрестной ноге. Со степа не спрыгивать
13. Mambo + *cha-cha-cha* – шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается ор пола), правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Голова на одном уровне.
14. *Pivot* + *cha-cha-cha* – 1- шаг правой на степ, 2-левая пятка – поворот на полу, 3-4 – шаг правой на полу, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую.
15. *Reverse – turn+ cha-cha-cha* – и.п. – стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 ча-ча-ча, стоя лицом к платформе. Лидирующая нога меняется на левую.

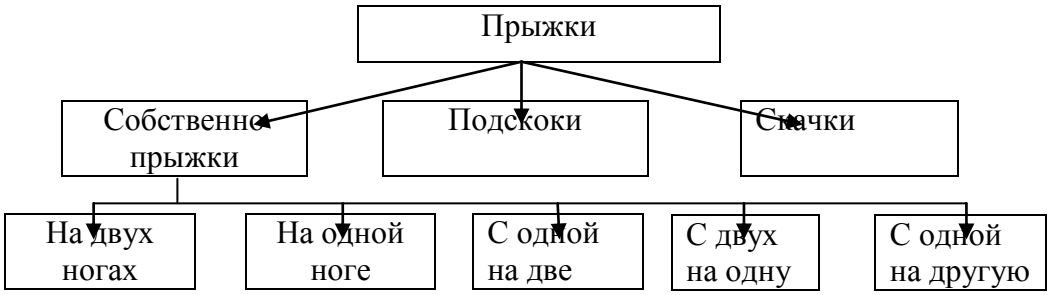
Шаги со сменой ноги на 8 счетов (Alternative):

1.*Repeat Lift(3)* – повтор любого шага со сменой ноги (на 4 счета) 3 раза.

2. *Repeat Scissors* – Knee Up правой, прыжком Lift side с левой, прыжком Lift side с правой, прыжком Lift side с левой, прыжком Knee Up с правой, левая вниз, правую приставить.
3.L – *step-* – Knee Up с правой в левый угол степа, сход левой сбоку степа, носок правой касается степа (либо подъем колена правой вверх), Knee Up правой подход сбоку, спуск вниз с левой, правую приставить.
4. *Repeat Cha-cha-cha* – любой шаг со сменой ноги на (4 счета), ча-ча-ча на полу, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.
5. *Repeat Twist* – любой Alt шаг (на 4 счета) с правой, шаг левой назад на пол, не отрывая носков от пола и от степа поворот на 180° и обратно, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.

- **Прыжки**

Прыжки – один из наиболее сложных и эффектных элементов, требующих не только хорошей координации движений, но и хорошей прыгучести, прыжковой выносливости. Особенности прыжков в эстетических видов спорта заключается не только в показе высоты прыжка, но и выполнения его с легкостью, грациозностью, в характере музыкального сопровождения упражнений. Только при таком исполнении прыжок станет не только техническим средством, демонстрирующим физические возможности, но и выразительным моментом в упражнениях в фитнес-аэробики.



- Полька: шаг с правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и два);
- Подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. 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);
- Прыжки на месте с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед – книзу или в сторону – книзу;
- Прыжок ноги врозь – ноги вместе(Jumping Jack);
- Толчком одной или двух ног прыжок на одну другая в сторону (вперед, назад);
- Бег с «захлестыванием» голени назад;
- Бег, высоко поднимая бедро;
- Skip вперед (назад, в сторону);
- Прыжок согнувшись ноги врозь (STRADDLE) – ноги подняты в безопорное положение и разведены врозь (минимальный угол между бедрами 90^{0}), параллельны полу или выше, руки и туловище наклонены к ним. Угол между туловищем и ногами не может быть больше 60^{0}. Приземление на две ноги;
- Шпагат (разножка) (SPLIT) – ноги полностью выпрямлены вперед и назад в положении сагиттального шпагата (180^{0}). Туловище в вертикальном положении. Приземление на две ноги;
- Фронтальный шпагат (FRONTAL SPLIT) – ноги полностью разведены в стороны (вправо и влево) в лицевой плоскости (180^{0}). Туловище в вертикальном положении. Приземление на две ноги;
- Подбивной – нога в сторону, вперед, назад;

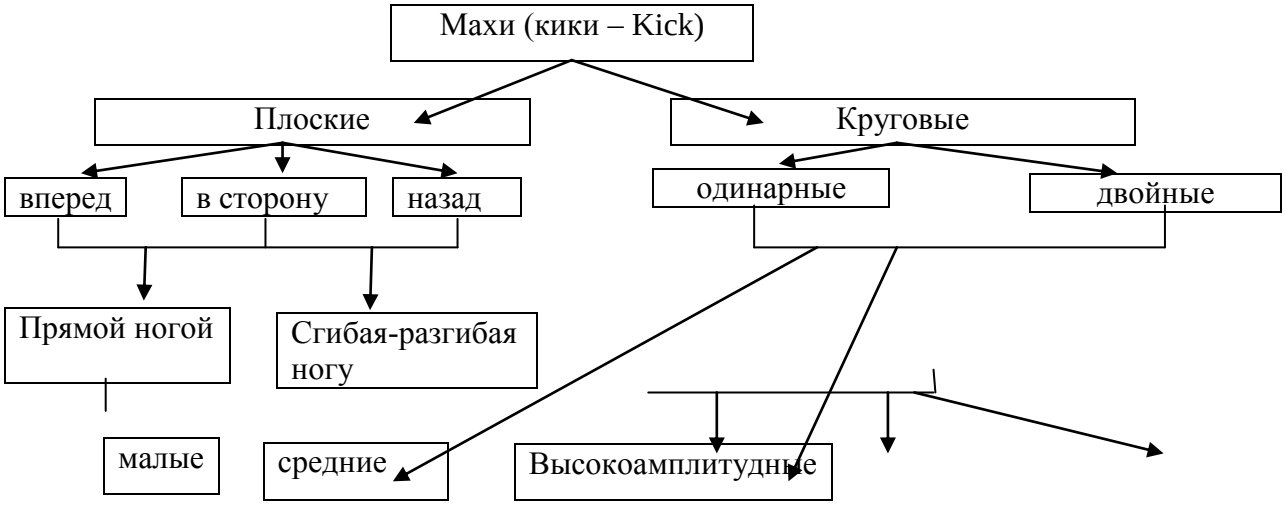
- Прыжок с поворотом на 180^0, 360^0 (AIR TURN) – с двух ног выполнить прыжок, тело в вертикальном положении полностью выпрямлено; в полете тело поворачивается на 180^0, 360^0. Приземление на две ноги;
- Согнувшись (PIKE) – ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги вместе или прямые. Угол между туловищем и ногами не может быть больше 60. Приземление на две ноги;
- Группировка (TUCK JAMP) – вертикальный прыжок с двух ног, ноги согнуты вперед, колени близко к груди в положении группировка. При приземлении ноги вместе;
- Прыжком поворот на 180^0 и группировка (TURN TUCK JAMP) – вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180°. находясь в воздухе, после полного завершения поворота, показать положение группировки. При приземлении ноги вместе;
- Смена положения ног – ножницы (SCISSORS) – маховая нога впереди, толчковая внизу, в воздухе ноги меняют положение;
- Казак (COSSACK) – ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги (колени) вместе – одна прямая нога направлена вперед, а другая согнута. Угол между туловищем и ногами не может быть больше 60^0. Приземление на две ноги;
- Казак с поворотом на 180^0 (промахом) (TURN COSSACK JAMP) – вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на180^0. В воздухе показать положение казак. При приземлении ноги вместе;
- Хич-кик (HITCH KICK) – махом согнутой ногой прыжок со сменой положения ног вперед – вверх в шпагат. Прыжок выполняется толчком одной и махом другой согнутой в колене. Находясь в воздухе, сменить положение ног, выполняя высокий мах толчковой ногой.

- **Упражнения на гибкость**

К данной группе движений относятся элементы на активную и пассивную гибкость.

Махи

Махи или как их часто называют кики часто используются в композициях фитнес-аэробики. Ниже приведена классификация возможных модификаций данной структурной группы элементов.



1. Махи вперед: согнутой ногой, прямой, сгибая - разгибая маховую. Опорная нога выполняют "пружинку" - подъем на полупальцы в момент маха.
2. Махи в стороны (выполняются не точно в стороны, а несколько в диагональном направлении): согнутой ногой, прямой, сгибая-разгибая маховую.

3. Мах вперед сгибая-разгибая ногу с небольшим подскоком на опорной (наличие фазы полета) (Hitch kick).
4. Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется прямой ногой (Scisson kick)
5. Махи с круговым движением (например, мах левой вправо - вперед - влево) (Fan kick). То же с другой ноги.
6. Двойной крутой мах. Мах левой по направлению вправо, вверх влево до 90 градусов с возвратом по дуге в и.п. (Double fan kick). Аналогично выполняется другой ногой.

*К упражнениям на гибкость относятся **шпагаты.***

1. Продольные шпагаты (правая, левая впереди) (Sagital split).
2. Шпагат лежа на спине (SUPINE SPLIT) – лежа на спине, одна нога поднята вперед – вверх, руки поддерживают поднятую ногу. Обе ноги прямые.
3. Шпагат лежа на спине, перекат на 360^0 (SPLIT ROLL) – из положения шпагат лежа на спине, руки поддерживают поднятую ногу, перекат на полу на 360^0.
4. Поперечный шпагат (Frontal split).
5. Панкейк (SPLIT THROUGH) (PANCAKE) – из положения седа, через фронтальный шпагат переход в положение лежа на животе.
6. Из седа ноги врозь перейти в положение лежа на спине с поочередными махами ногами и поворотом на спине ("вертушка" на спине) (Split spin).
7. Упражнение аналогично предыдущему, но в переход в упор лежа (конечное положение) (Helicopter).
8. Вертикальный шпагат - стойка на одной, другая вверх, руки касаются пола (Vertikal split).
9. То же с поворотом на 360° градусов (Vertikal split full turn/Illusion).

Поворот в переднем равновесии (упражнение относится к элементу на гибкость)

- «Иллюзион» («солнышко»). Он выполняется махом ноги назад в переднее равновесие с наклоном туловища вперед с быстром поворотом всем телом кругом с одновременным опусканием ноги вниз;
- «Иллюзион» («солнышко») с опорой руками о пол приземление в шпагат (ILLUSION TO SPLIT) – из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад – вверх и делает вертикальный круг на 360^0. Одновременно делается поворот на 360^0 на опорной ноге. Одна или две руки касаются пола, около опорной ноги. Поднятая нога опускается вниз – назад и завершается движение положением шпагата на полу;

<u>Варианты:</u>

- на всей стопе опорной ноги;
- на полупальцах;
- с легким касанием разноименной маховой ноги рукой пола.

- **Силовые элементы**

Движения с проявлением динамической силы (без фиксации позы):

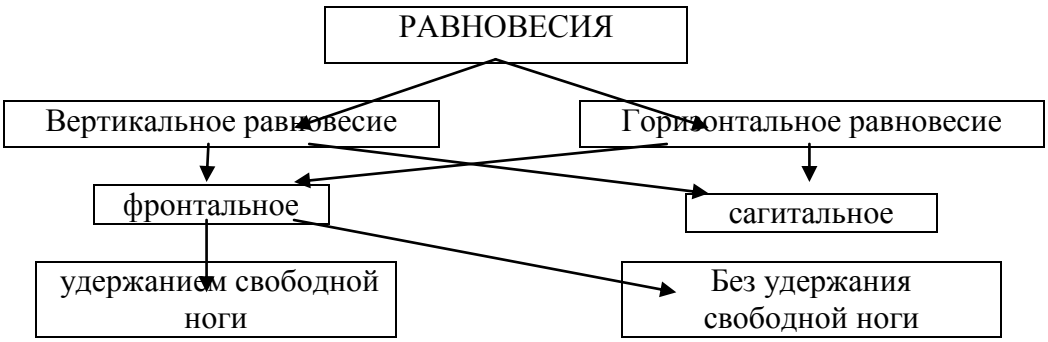
- Сгибания – разгибания рук в упоре лежа на 2-х руках.
- Круги ногами. Круг ногой в приседе.

Движения с проявлением статической силы (без фиксации позы):

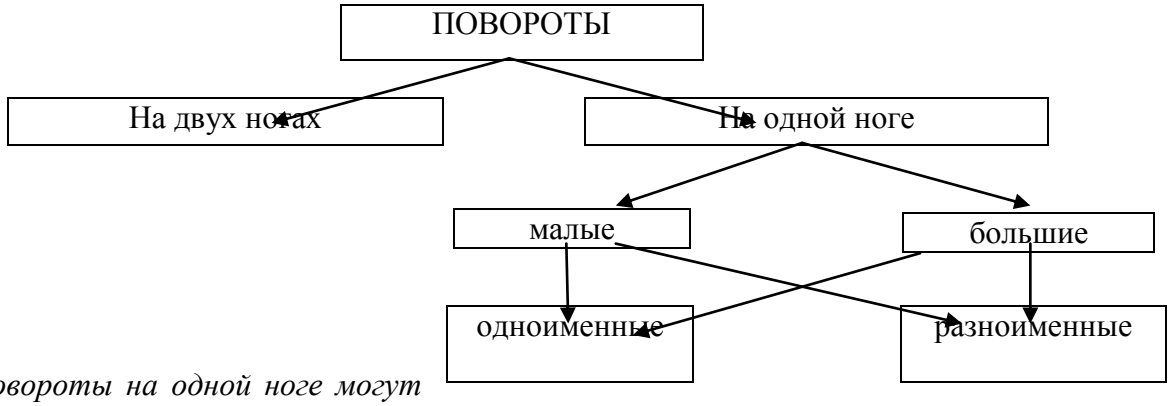
- Упор углом ноги врозь.
- Упор углом ноги вместе.

•

- **Равновесия**



- **Повороты**



Повороты на одной ноге могут быть:

- одноименными, когда направление вращения совпадает с опорной ногой (на левой ноге - налево, на правой - направо);
- разноименными, когда поворот выполняется в сторону, противоположную опорной ноги (на левой ноге - вправо).
- малые. В малых поворотах свободная нога согнута у щиколотки или у колена, в больших выпрямлена (вперед) или в положении нога согнута в сторону на высоте 90 градусов под тупым углом.
- большие. Поворот на 180°,360°, в высоком равновесии с захватом ноги руками (BALANSE TURN) – поворот в равновесии, при котором одна нога поднята вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень. Поворот должен быть выполнен полностью.

Примерные движения руками:

Все движения должны быть точными, под мышечным контролем; без переразгибания в лучезапястных суставах.

Движения с низкой амплитудой	*Движения со средней амплитудой*	*Движения с высокой амплитудой*
• Сокращения бицепса (biceps curl) • Низкая гребля (low row) • Низкий удар (low pinch) • Сокращение трицепса сзади (triceps press back)	• Подъемы рук в стороны • (side loteral rises) • Подъемы рук вперед (front shoulder rises) • Плечевой удар (shoulder punch) • Двойной боковой в сторону	• Сгибание рук над головой (alternating overhead press) • Вперед – вверх (L – front) • Вверх – вниз (slise)

(double side out)

- Вперед – в сторону (L – side)

Усложнение движений рук:

- Кисть: пальцы раскрыты широко; «кошачья» кисть; в кулаки; пальцы вместе; хореографическая кисть; восточная кисть. Хлопки руками; щелчки пальцами; круги кистью (внутрь, наружу); «восьмерки»; «замок».
- Предплечье: повороты; круги (средние) внутрь и наружу; «восьмерки» (кисть закреплена).
- Плечи: вверх – вниз; вперед – назад; круги; полукруги; «восьмерки».
- Движения всей рукой: по всем направлениям и круговые с различным положением предплечья и кисти.

Движения головой:

- Наклон вперед, в сторону
- Поворот в сторону
- Полукруг вперед

Движения туловищем:

- Наклон вперед, в сторону
- Волны

3.5. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка органически взаимосвязана с другими разделами подготовки и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса.

В психологической подготовке можно выделить:

- общую (базовую) психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и постсоревновательную).

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки и включает:

1. Развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
2. Развитие профессионально важных способностей - координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
3. Формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
4. Психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных психических состояний);
5. Формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточить внимание перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным внешним воздействиям.

Специальная психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до их начала, опирается на общую подготовку и должна решать следующие *задачи*:

1. Осознание спортсменами значимости предстоящих соревнований;
2. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
3. Формирование твердой уверенности в своих силах;
4. Овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
5. Разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;

6. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
7. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
8. Отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
9. Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактику перенапряжений.

3.6. Воспитательная работа

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Воспитание – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирования у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки учащихся тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма; воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия).

Воспитательная работа должна проводиться повседневно, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, массовых спортивно-оздоровительных мероприятий, а также в свободное от занятий время.

К воспитательным средствам можно отнести: лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми; личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих, проводы выпускников, соревновательная деятельность учащихся и ее анализ, регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся; проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, посещение театров и художественных выставок; оформление спортивных стендов и газет.

3.7. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися. Перед учащимися старших разрядов ставятся следующие требования: уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать основам техники выполнения упражнений, уметь проводить урок с младшими группами; уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для спортсменов младших разрядов; знать правила соревнований, судить соревнования, уметь организовывать и проводить школьные соревнования.

3.8. Восстановительные средства и мероприятия

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без применения системы специальных средств и методик восстановления, которые реализуются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Система профилактических и восстановительных

мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

- Рациональное распределение нагрузок;
- Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса;
- Рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- Использование разнообразных средств и методов тренировки;
- Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по их направленности;
- Индивидуализация тренировочного процесса;
- Адекватные нагрузкам интервалы отдыха;
- Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.

Психологические средства восстановления:

- Организация внешних условий и факторов тренировки;
- Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;
- Идеомоторная тренировка;
- Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления:

- Рациональный режим дня;
- Оптимальная продолжительность ночного сна – не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
- Время тренировочных занятий преимущественно в благоприятное время суток: после 8 часов утра и до 20 часов. Тренировочные занятия в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде;
- Сбалансированное рациональное питание;
- Гигиенические процедуры;
- Удобная тренировочная и соревновательная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- Душ: теплый (успокаивающий); контрастный;
- Ванны: хвойная, жемчужная, солевая;
- Сауна;
- Массаж.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1. Принципы, средства, методы учебно – тренировочного занятия

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит из элементов обучения и тренировки. Под обучением понимается передача знаний, выработка умений и привитие навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп **принципов**:

1. Общепедагогические (дидактические) принципы: воспитывающего обучения, сознательности и активности учащихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования;

2. Спортивные: направленности к высшим достижениям, специализации и индивидуализации, единства всех сторон подготовки, непрерывности и цикличности тренировочного процесса, максимальности и постепенное повышение требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

3. Методические:

- опережения – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;
- соразмерности – оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженности – поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку;
- избыточности – применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации больше, чем требуется, трудных элементов, элемент риска и оригинальных элементов;
- моделирования – широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- централизации – подготовка наиболее перспективных спортсменов на централизованных сборах с привлечением к работе с ними лучших специалистов.

Основным **средством** спортивной подготовки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

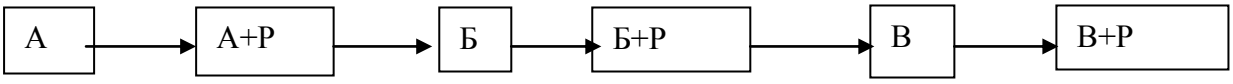
- общеподготовительные упражнения;
- специально-подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Общеподготовительные упражнения или упражнения общей физической подготовки направлены на развитие основных качеств спортсмена – силу, выносливость, гибкость, координацию. Для совершенствования общей физической подготовки широко используется средства атлетической гимнастики, акробатики, легкой атлетики и других видов спорта. *Специально-подготовительные* упражнения или упражнения специальной физической подготовки должны иметь сходство с основными по характеру деятельности спортсмена. В аэробике они призваны наряду с развитием специальных качеств способствовать освоению элементов и соединений. К числу специально-подготовительных следует отнести и упражнения, направленные на формирование аэробического стиля, воспитание выразительности и артистичности (хореография, танцы, пантомима). Для составления основных *(соревновательных) упражнений* в степ-аэробике кроме обязательных элементов используют, так называемые, “звездные” элементы. При идеальном исполнении этих элементов общий балл увеличивается.

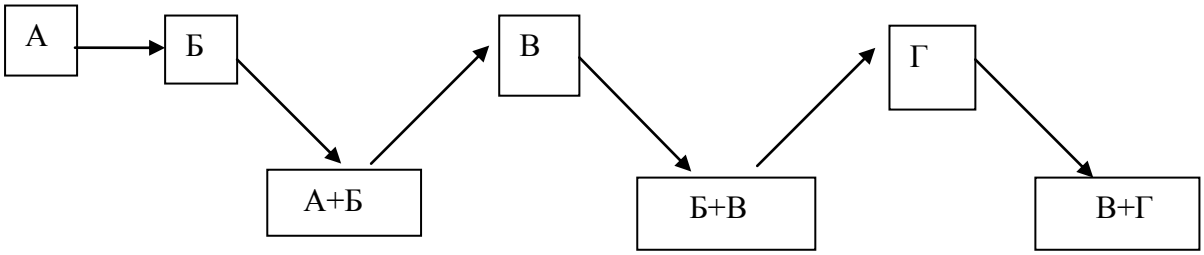
Основные **методы,** используемые при проведении занятий аэробикой: фронтальный, поточный, игровой, соревновательный, в форме круговой тренировки.

При разучивании связок элементов используются методы работы в степ-аэробике:

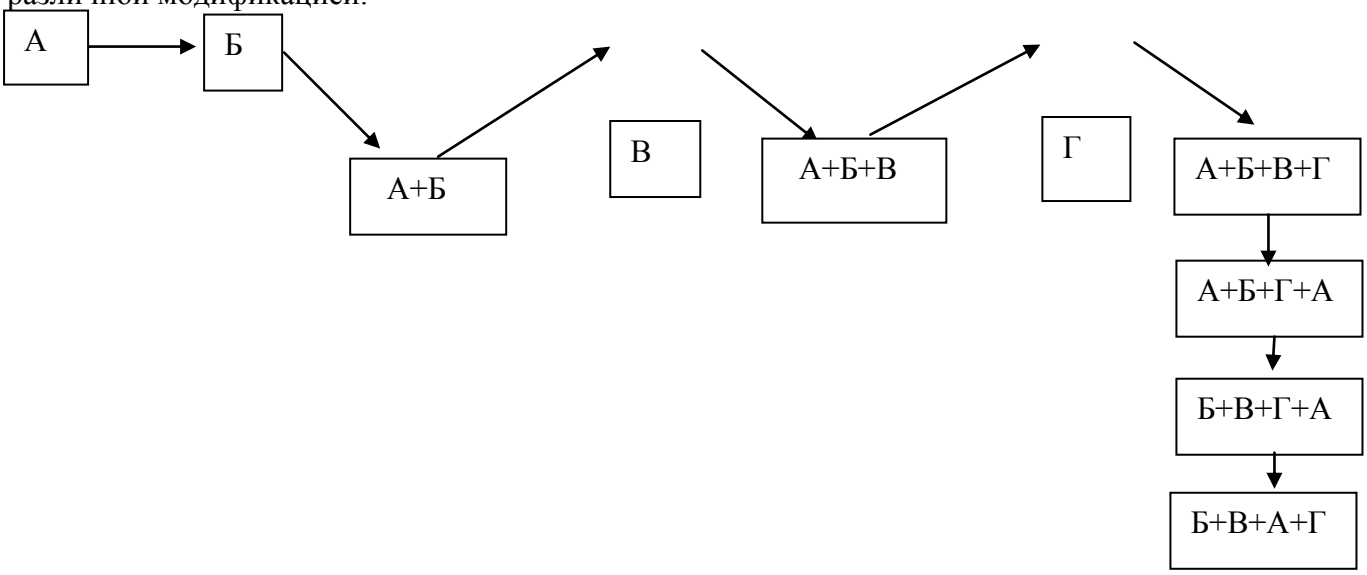
Метод «Линейная прогрессия» – разучивается первое движение, затем второе, затем третье, затем четвертое и все объединяется в целую комбинацию.



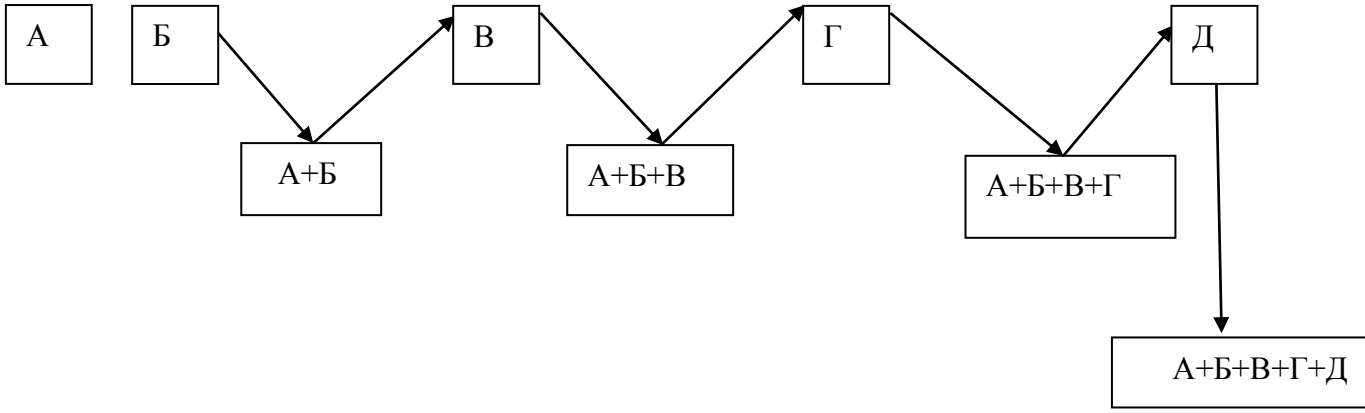
Метод «от головы к хвосту». Разучивается первое движение, затем второе, затем они соединяются. Затем разучивается третье движение, потом оно соединяются со вторым. Разучивается четвертое движение, оно соединяется с третьим.



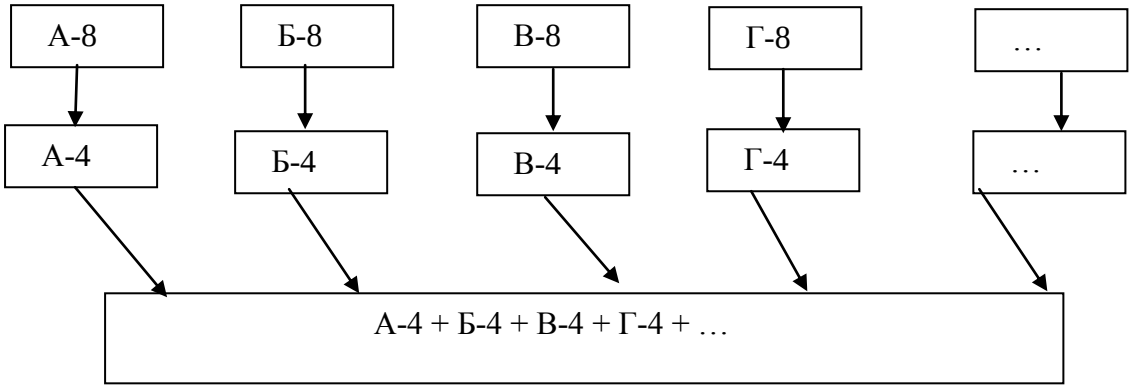
Метод «Зигзаг». Разучивается первое движение, затем второе, далее два разученных движения выполняются последовательно, образуя связку. Затем разучивается третье движение, далее разученные шаги выполняются последовательно и повторяются с различной модификацией.



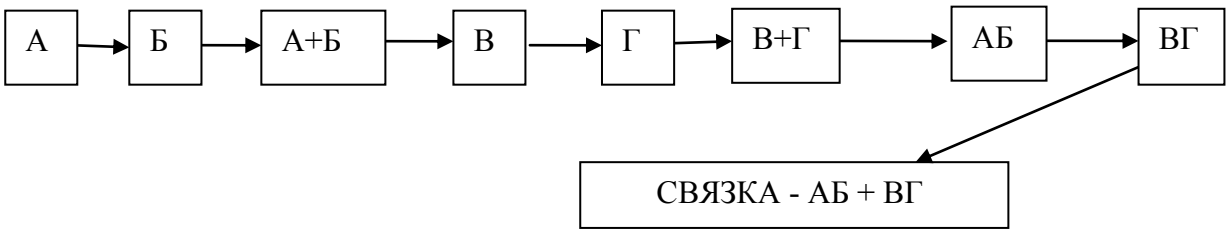
Метод «Сложение». Разучивается первое движение, затем второе, далее два разученных движения выполняются последовательно. Затем разучивается третье движение, далее разученные шаги выполняются в строгой последовательности.



Метод «Деления». В связки соединяются шаги в двойном количестве. Затем сокращается одновременно количество повторений, что объединяет шаги в связку.



Метод «блоков» используется при разучивании большого объема материала: несколько движений соединяются в блок № 1, № 2 и т.д., разучив несколько блоков, тренер может объединить их по ходу аэробной части, менять местами и т.п.



Метод «замены повтора» разучив простой блок – матрицу, тренер по ходу аэробной части заменяет повторения элементарных базовых шагов на более сложные, но соответствующие им по количеству музыкальных ударов и направлению движения. Метод позволяет учащимся быстро и успешно овладевать сложной хореографией.

4.2. Методические рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочного занятия по годам обучения

- **1 год обучения**

Цель тренировок: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к выполнению упражнений общеразвивающего характера.

Задачи:

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям степ-аэробикой;
2. Развитие физических качеств;
3. Воспитание морально-волевых качеств;
4. Устранение недостатков физического развития;
5. Знакомство с основами техники движений аэробики.

- **2 – ой и 3-й года обучения**

Цель: утверждение в выборе вида спорта и овладение основами техники степ-аэробики.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма учащихся;
2. Формирование правильной осанки;
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств;
4. Специальная двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений;
5. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов степ-аэробики;
6. Базовая хореографическая подготовка;
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку с использованием базовых элементов, шагов и стилей степ-аэробики;
8. Воспитание интереса к регулярным занятиям степ-аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка;
10. Углубленная специально-двигательная подготовка (координация);

11. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо - громко, слитно – отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.
12. Техническая подготовка – освоение базовых элементов: двигательных действий с проявлением динамической и статической силы, поддержанием равновесия, гибкости, маховых движений, прыжков, скачков, поворотов;
13. Регулярное участие в соревнованиях.

4.3. Методические рекомендации по составлению композиции соревновательных программ

Под композицией в области танца обычно понимается драматургия его, т.е. его содержание (экспозиция, завязка, развитие танца – кульминация и развязка), музыкальный материал, рисунок танца (перемещение танцующих по сценической площадке), танцевальный текст (движения, позы, мимика).

К основным законам композиции относятся:

- закон цельности,
- закон типизации,
- закон контрастов,
- закон подчиненности всех средств композиционному замыслу автора.

Закон цельности предполагает:

- Неделимость композиции закладывается в композицию через нахождение так называемых конструктивной идеи, которая способна объединить в одно целое все компоненты будущей композиции.
- Связь и согласованность всех элементов композиции.
- Неповторимость элементов композиции (все похожее чем-то отличается, индивидуализируется).

Закон типизации характеризуется тремя основными чертами:

- Типичностью, когда через детали передается общее – эмоциональный образ, задуманный постановщиком и исполнителем.
- Передачей эмоционально-психологического состояния, диктуемого музыкальным произведением во времени и пространстве.
- Новизна композиции. Это важный закон для создания композиций в степ-аэробике значительно влияющий на оценку судей.

Закон контрастов. Это высокие и низкие (партерные) положения; напряжение и расслабление; смена темпа выполнения движений (сочетание медленных, плавных с быстрыми, резкими), высокоамплитудные. Движения в сочетании с движениями, выполняемых на небольшой амплитуде, изменение плоскостей в работе различными частями тела, быстрая смена построений и т.п.

Закон подчиненности всех закономерностей и средств композиции идейному замыслу. В степ-аэробике музыка является одним из определяющих фактором, обогащающим и конкретизирующим композицию. Правильный выбор музыкального произведения в соответствии с подготовленностью спортсменок, темпераментом, артистичностью – залог успеха композиции.

В композиции, помимо основного элементарного состава, можно выделить несколько фрагментов:

- приветствие (выход команды). Длительность приветствия не должна превышать 2 тактов (8 счетов);
- исходная позиция. Исходное положение должно быть четко зафиксировано, выполняться в определенном построении, чаще всего в виде пирамиды;

- собственно упражнение, спецификой которой является синхронное выполнение всех элементов и соединений, быстрое перестроение, выполнение движений в различных построениях;
- финальная поза.
- высокая интенсивность исполнения на протяжении всей программы.
- высокий темп музыки.

4.4. Методические рекомендации при составлении плана учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочное занятие состоит из 5 составных частей – теоретической, вводной, подготовительной, основной, заключительной.

Задачи определяются в зависимости от учебно-тренировочного периода, состава учащихся и условий проведения занятия.

Теоретическая часть

Постановка цели занятия, информационное сообщение

Вводная часть

Задача: организовать внимание группы и умеренно разогреть организм учащихся.

Средства: строевые упражнения, челночный бег, бег, упражнения в движений.

Подготовительная часть

Разминка предназначена для ускорения кровообращения в организме, подготовке мышц и суставов к активной физической деятельности и повышения температуры тела. Общеразвивающие упражнения выполняют несколько важнейших функций:

- ускорение обмена веществ в организме, подготовка различных систем организма к более активной физической деятельности;
- ускорение кровообращения и обострение чувствительности нервной системы обеспечивают повышенную рефлекторную возбудимость;
- разнообразные упражнения на растяжку повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов;
- развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

Основная часть

Основная часть тренировки включает в себя изучение базовых техник, стратегий и психическую подготовку. Интенсивность занятия и объем практической работы определяется на основании физической подготовленности учащихся. Основная часть тренировки должна состоять из пяти важнейших элементов:

- изучение техники и тактики;
- развитие скорости;
- развитие силы;
- развитие выносливости;
- взаимосвязь перечисленных выше качеств и психическая подготовка.

Техника и тактика подразумевают изучение установочных упражнений, обусловленных и свободных технических постановок связок, махи ног, чувство ритма, действий в различных ситуациях в батлах и т.д. Новые технические постановки связок изучаются в начале занятия, когда наиболее обостренно внимание учащихся, нет физической усталости. Только в этом случае учащиеся смогут наиболее качественно отработать новую технику.

После теоретического и практического знакомства с новыми техническими действиями целесообразно переходить к развитию скорости, выносливости и силы. Над каждым из этих элементов можно работать отдельно или в сочетании с другими. Основная часть тренировки должна занимать подавляющую часть всего занятия.

Заключительная часть

Заключительная часть способствует возвращению организма спортсмена в то состояние, в котором он находился до тренировки. Между периодами интенсивной активности и относительной пассивности организму для восстановления необходим непродолжительный промежуточный этап. Медленные упражнения на растяжку мышц и не торопливые двигательные упражнения способствуют возобновлению прежней скорости кровообращения и помогают мышцам избавиться от накопившегося в них напряжения. Заключительная часть также полезна и для того, чтобы успокоить сознание и вернуть его в прежнее состояние.

Составляя учебные планы, тренер-преподаватель должен учитывать возможности различных возрастных групп. Если он занимается с каждой возрастной в соответствии с возможностями и стремлениями своих учеников, он побуждает их продолжать изучение танцевальное искусств на протяжении всей жизни, потому что на каждом уровне его воспитанники будут делать новые открытия и ставить перед собой новые цели.

Главным и очевидным результатом занятий аэробики является духовное и физическое здоровье. С самого первого дня тренировок ученики чувствуют себя здоровее. Они учатся правильно выполнять физические упражнения, тонизировать организм, естественно двигаться, развивать координацию и еще многому другому. Опытный тренер, стремясь еще более укрепить здоровье своих учеников, знакомит их с законами правильного питания, составляет индивидуальные планы выполнения упражнений и программы силовых тренировок. По мере укрепления физического здоровья у учеников развивается уверенность в себе. Объективные знания о росте собственных физических возможностей помогают ученикам избавиться от психологического напряжения и почувствовать себя полностью здоровыми людьми. Именно это и определяется как духовное здоровье.

Искусства аэробики пропагандируют здоровый образ жизни. Регулярное определение новых для себя целей и достижение их учит учащихся аэробикой рациональному использованию своего времени.

Понимание физического мира и места в нем человека. В основе танцевального искусства аэробике лежат естественные движения человеческого тела. Все стили базируются на глубоком изучении организма человека и управляющих им законов природы. Ученику можно показать его место в окружающем мире на примере объяснения природных явлений и их соотношения с тренировочным процессом. Например, рассказать о мощи воды и ее способности заполнять любые формы или о силе и гибкости бамбука.

V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для плодотворных тренировок по степ - аэробике, нацеленных на достижение высоких результатов необходимо:

- Физкультурно-спортивный зал (от 15*12 м до 36*18 м);
- Аудиоаппаратура.

VI. Оценка эффективности программы

№ п/п	Показатель	Формы работы
1.	Результативность работы педагога по выполнению образовательных задач	-составление годового отчета; -учет в журнале уровня усвоения образовательной программы; -анализ деятельности по успешности выполнения каждой поставленной задачи; -выявление причин невыполнения задач;
2.	Динамичность освоения детьми специальных умений и навыков	-динамика уровня освоения специальных умений и навыков через наблюдение,

		тесты, нормативы, результаты соревнований и т.д.; -сбор информации, ее оформление(анкеты, протоколы и т.д.)
3.	Сохранность детского контингента	-учет в журнале посещаемости; -фиксация передвижения детей(уходы, приходы); -% отношение, анализ данных на конец учебного года
4.	Удовлетворенность родителей	-проведение родительских собраний по плану; -анкетирование; -индивидуальные беседы, консультации; -привлечение родителей к подготовке и проведению соревнований; -анализ полученной информации

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Библиотека учителя. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: Методическое пособие. Дрофа. – М., 2003.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Фитнес-аэробика. Методическое пособие. – М., 2003.
3. Люйк Л.В., Айзятуллова Г.Р., Солодянников О.В. Методы конструирования комбинаций на уроке по оздоровительным видам аэробики: Учебно-методическое пособие. – СПб: НГУФК,СиЗ им П.Ф.Лесгафта, 2009.
4. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. 5-е издание.– М.: «Просвящение», 2008.
5. Титова Т.М. Аэробика: планирование уроков//Спорт в школе. – 2007.-№3.
6. Фирилева Ж..Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНС» Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.,2007.
7. Эйдельман Л.Н. Методические рекомендации и материалы к проведению занятий по программе «класс». Издательство Политехнического университета. СПб. 2009.
8. Под ред Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. «Аэробика. Теория и методика проведения занятий». – М.: «СпортАкадемПресс», 2002.
9. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ высш. учеб. заведений/Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.
10. «Фитнес-аэробика. Правила соревнований»/ Под ред. Ростовцевой М.Ю. – М.: Федерация фитнес-аэробики России, 2008.
11. Фитнес-аэробика. Примерная программа спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ Г.А. Зайцева и др. – М., 2009.

Приложение 1
к программе «Сеп -Аэробика»

План индивидуальной подготовки учащихся на период летнего отдыха и отсутствия тренировочных занятий, на время болезни, отпуска и выезда на соревнования тренера-преподавателя.

Перед каждой тренировкой

• для гибкости спины;
• для растягивания мышц живота;
• для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области;
• для растягивания задней поверхности голени (подколенных сухожилий);
• для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;
• для мышц боковой части туловища;
• для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);
• для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;
• для мышц шеи.

Все упражнения повторяются по с понедельника по субботу.

НЕДЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ

Понедельник

1 Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах:
Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. Гимнастика общеразвивающая - 20 мин. (растяжка ног, шпагаты, растяжка спины ,рук)

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой. Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.
Упражнения на развитие силы (силовой выносливости).

2. Акробатические упражнения 15 мин. (кувырки на твердой поверхности, колесо с опорой на обе руки, одну, без рук)
3. Гимнастика силовая: 3 х (подтягивания верхняя перекладина - 5 + отжимания - 10 + прыжки из глубокого приседа – 30, приседания 50 раз)
4. Теория и практика: Лексика танцевальной аэробики.
   1. Приставной шаг (step-touch) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали.)
   И. п. - сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100°.
   Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом.
   2. Шаг-касание (touch) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали.- step) И. п. - то же, отведение ноги в сторону (вперед) - на
   носок.
   3. Марш (maэробикиrcch) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали.) И. п. - то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.
   4. Твист (twist) И. п. - то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.
   5. Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jaэробикиch) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали.) И. п. - то же, прыжок ноги врозь- вместе.
   6. Выпад (laэробикинge) И. п. - то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределить

одинаково на обе ноги.
7. Махи ногами (kick) И. п. - то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.
8. Подъем колена вверх (knee up, knee lift) Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

Вторник

1 Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах:
Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. Гимнастика общеразвивающая - 20 мин. (растяжка ног, шпагаты, растяжка спины, рук)
Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой. Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.
Упражнения на развитие силы (силовой выносливости).
Акробатические упражнения 15 мин. (кувырки на твердой поверхности, колесо с опорой на обе руки, одну, без рук)
Гимнастика силовая: 3 х (подтягивания верхняя перекладина - 5 + отжимания - 10 + прыжки из глубокого приседа – 30, приседания 50 раз)
Теория и практика: Лексика танцевальной аэробики.
1. Приставной шаг (step-touch) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали.)
И. п. - сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100°.
Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом.
2. Шаг-касание (touch) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали.- step) И. п. - то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок.
3. Марш (maэробикиrcch) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали.) И. п. - то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг. 4. Твист (twist) И. п. - то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.
5. Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jaэробикиch) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали.) И. п. - то же, прыжок ноги врозь- вместе.
6. Выпад (laэробикинge) И. п. - то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределить одинаково на обе ноги.
7. Махи ногами (kick) И. п. - то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.
8. Подъем колена вверх (knee up, knee lift) Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

Среда

1. Бег на месте, с захлестом, высоким подниманием бедра – умеренный темп (домашние условия время выполнения 10 мин. Отдых через 3 мин.)
Контрольное упражнение: подтягивания на низкоой перекладине - 15 раз х3, отдых - 2 мин., отжимания от скамейки - 10 раз х3
2. Гимнастика общеразвивающая - 30 мин. (растяжка ног, шпагаты, растяжка спины, рук)
3. Акробатические упражнения 20 мин. (кувырки на твердой поверхности, колесо с опорой на обе руки, одну, без рук) стойка н согнутых руках
4. Гимнастика силовая: 3 х (подтягивания верхняя перекладина -8 + отжимания - 15 +

прыжки из глубокого приседа – 40, приседания 70 раз)

5. Теория и практика: Классическая (базовая) аэробика

1. Марш (maэробикиrch) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали.) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.

2. Приставной шаг (step touch) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали.) - приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.

Два (и более) приставных шага слитно (step-line).

3. «Виноградная лоза» (graэробикире vine) - шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрёстно (скрёстно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую.

4. V-шаг (v-step) - шаг правой вперед - в сторону (или назад - в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и. п.

5. «Открытый шаг» (open step) - стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.

6. Jumping jaэробикиcr - прыжок ноги врозь - ноги вместе.

7. Подъем колена вверх (knee up, knee lift) - сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

8. Махи ногами (kick) - махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kurt).

9. Выпад (lunge) - выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.

10. Шаг «Мамбо» - вариация танцевального шага мамбо. 1 - небольшой шаг левой ногой вперед в полуприсед, другая нога - полусогнутая сзади на носке. 2 - передавая тяжесть тела на правую ногу, полуприсед на ней. На 3-4 выполняются шаги, аналогичные счёту 1-2, но с перемещением левой ногой назад.

Четверг

1. Бег на месте, с захлестом, высоким подниманием бедра – умеренный темп (домашние условия время выполнения 10 мин. Отдых через 3 мин.)

Контрольное упражнение: подтягивания на низкой перекладине - 15 раз х3, отдых - 2 мин., отжимания от скамейки - 10 раз х3

2. Гимнастика общеразвивающая - 30 мин. (растяжка ног, шпагаты, растяжка спины, рук)

3. Акробатические упражнения 20 мин. (кувырки на твердой поверхности, колесо с опорой на обе руки, одну, без рук) стойка н согнутых руках

4. Гимнастика силовая: 3 х (подтягивания верхняя перекладина -8 + отжимания - 15 + прыжки из глубокого приседа – 40, приседания 70 раз)

5. Теория и практика: Классическая (базовая) аэробика

1. Шаги «ча-ча-ча» - часть основного танцевального шага «ча-ча-ча». Шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте.

2. Скрёстный шаг (cross step) - скрестный шаг с перемещением вперед. Скрёстные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.

3. Выставление ноги на пятку (h) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали.eei toch) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали.), на носок (toe touch) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали.), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрёстно, с поворотом.

4. Бег на месте с продвижением в различных направлениях.
5. «Галоп» (gaэробикиllop) - шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги.
6. «Пони» - шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги, шаг правой на месте, следующий шаг с левой ноги.
7. Slide-скольжение - шаги в любом направлении, выполняемые со скольжением стопой по полу.
8. «Скоттиш» (sch) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали.ottisch) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали.e) - шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
9. «Полька» - шаг правой вперед, приставить левую, шаг левой впереди подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
10. «Твист» (twist jump) - прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.
11. Pendulum - прыжком смена положения ног (маятник).
12. Pivot turn - поворот вокруг опорной ноги.
13. Sguaэробикиt - полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь.
14. «Ту-степ» (two-step) - шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги.
15. Подскок (sh) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали.ip) - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
16. «Чарльстон» (Ch) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали rleston) - шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую ногу назад. Следующий шаг начинать с правой ноги.
17. Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jaэробикиch) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали.) - прыжок ноги врозь-вместе. В положении ноги врозь они слегка разворачиваются наружу, колени немного сгибаются, амортизируя. Ширина разведения ног - чуть шире плеч.
18. «Скип» (skip) - подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.
19. Маэробикиrch) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. - марш на месте и с перемещениями вперед, назад.
20. Out - марш на месте, ноги врозь
21. Out-in - два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения
22. V-Step - два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)
23. Аэробика – один из самых-Step - два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе)
24. Маэробикимbo - одна нога выполняет шаг вперёд-назад, другая – на месте
25. Ваэробикиsic-step - два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)
26. Step Touch) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. - шаг в сторону, приставить вторую ногу
27. Double Step Touch) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. - два приставных шага в сторону
28. Knee Up - шаг в сторону, подъем колена
29. Double Knee Up - шаг в сторону, два подъема колена
30. Kick - шаг в сторону, подъём прямой ноги вперёд
31. Double Kick - шаг в сторону, два подъёма прямой ноги вперёд
32. Lift side - шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону
33. Double Lift side - шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону
34. Curl - шаг в сторону, захлёст голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)

35. Double Curl - шаг в сторону, два захлёста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)
36. Open Step - шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте
37. Toe Touch) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. (Heel Touch) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали.) - шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперёд носком или пяткой)
38. Graэробикиpevine - шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить.
39. Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные - шаг вперёд, подъём колена (подъём прямой ноги вперёд, в сторону, захлёст голени), два шага назад.
40. Repeаэробикит Knee Up (Kick, Curl, Lift side) - шаг вперёд, 3 подъема колена (подъём
прямой ноги вперёд, в сторону, захлёст голени), два шага назад.
41. Ch) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали.аэробики-ch) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали.аэробики-ch) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали.аэробики - три быстрых шага на месте на «раз и два»
42. Sh) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали.аэробикиsse - три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением

Пятница

1. Бег на месте, с захлестом, высоким подниманием бедра – умеренный темп (домашние условия время выполнения 15 мин. Отдых через 2 мин.)

Контрольное упражнение: подтягивания на низкой перекладине - 20 раз х3, отдых - 2 мин., отжимания от высокой поверхности, - 10 раз х3,планка в течение 1 мин.

2. Гимнастика общеразвивающая - 30 мин. (растяжка ног, шпагаты, растяжка спины, рук)
3. Акробатические упражнения 20 мин. (кувырки на твердой поверхности, колесо с опорой на обе руки, одну, без рук) Стойки на согнутых руках, Краб, стойка угол на 90 гр. Прямые ноги

Гимнастика силовая: 3 х (подтягивания верхняя перекладина -8 + отжимания - 15 + прыжки из глубокого приседа – 40, приседания 70 раз)

4. Теория и практика: (Место проведения-домашние условия)

1. Double Step Touch) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. - два приставных шага в сторону
2. Knee Up - шаг в сторону, подъем колена
3. Double Knee Up - шаг в сторону, два подъема колена
4. Kick - шаг в сторону, подъём прямой ноги вперёд
5. Double Kick - шаг в сторону, два подъёма прямой ноги вперёд
6. Lift side - шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону
7. Double Lift side - шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону
8. Curl - шаг в сторону, захлёст голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)
9. Double Curl - шаг в сторону, два захлёста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)
10. Open Step - шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте
11. Toe Touch) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. (Heel Touch) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали.) - шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание
вперёд носком или пяткой)
12. Graэробикиpevine - шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить.
13. Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные - шаг вперёд, подъём

колена (подъём прямой ноги вперёд, в сторону, захлёст голени), два шага назад.
14. Repeаэробикит Knee Up (Kick, Curl, Lift side) - шаг вперёд, 3 подъема колена (подъём
прямой ноги вперёд, в сторону, захлёст голени), два шага назад.
15. Ch) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали.аэробики-ch) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали.аэробики-ch) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали.аэробики - три быстрых шага на месте на «раз и два»
16. Sh) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали.аэробикиsse - три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением

Суббота

Контрольное упражнение: подтягивания на низкой перекладине - 20 раз х3, отдых - 2 мин., отжимания от скамейки - 15 раз х3 ,Все виды пресс подход 3ч 30 раз отдых 3 мин.

2. Гимнастика общеразвивающая - 30 мин. (растяжка ног, шпагаты, растяжка спины, рук)
3. Акробатические упражнения 20 мин. (кувырки на твердой поверхности, колесо с опорой на обе руки, одну, без рук), Стойки на согнутых руках, стойки крабика, стойка на голове.
4. Гимнастика силовая: 3 х (подтягивания верхняя перекладина -8 + отжимания - 15 + прыжки из глубокого приседа – 40, приседания 70 раз)
5. Теория и практика: Весь пройденный материал.

Танцевальная аэробика
Овладение широким диапазоном танцевальных средств в русско-народном, восточном стиле и латина.
Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:
1. Шаги вперед, назад - шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники - небольшие пружинные движения ногами.
2. Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь - наружу.
3. Шаги из стороны в сторону - первые два шага в сторону выполняются быстро и коротко (1-2), третий - длиннее, на счет «2», левая при этом не приставляется, и движение начинается в другую сторону.
4. Скачки вперед-назад - выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги.
5. «Качалочка» - выполняется по диагонали, скачок на правой (левой) ноге, скачок на левой (правой), с продвижением назад скачок на правую (левую), левая (правая) впереди на пятке, перенести тяжесть тела на левую (правую), повторить сначала.
6. «Твист» - в стойке ноги врозь колени внутрь с одновременным подъемом на полупальцы и поворотом стоп в невыворотное положение, затем колени слегка наружу, опуститься на всю стопу.
7. «Off-beаэробикит-step» - движение аналогично «knee up» классической аэробики, то есть поднимание согнутой ноги вперед, но не забывать о пружинных движениях ногами, на счет «1» нога сгибается, на счет «2» - выполняется шаг.
8. «Тач» в сторону - шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону).

9. «Тач» в сторону с поворотом направо-налево - упражнение аналогично предыдущему, но шаг выполняется с одновременным поворотом тела в сторону:
шаг правой вперед, поворот налево, затем вернуться в исходное положение, то же с левой ноги и поворот направо.
10. «Тач» вперед-назад - выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок.
11. «Тач» вперед - назад со сменной ноги - выставление правой вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок.
12. Скрёстное выполнение ноги на пятку - выполнение ноги на пятку в диагональном направлении через небольшое сгибание ноги и пружинноедвижение на опорной.
13. Скользящие шаги - выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом.
14. «Кик» - махи вперед, в сторону, назад, наиболее сложный вариант исполнения
- с поворотом кругом: на счет «1» -«кик» вперед правой, «2» - согнуть правую, «3» - поворот на левой кругом, «4» - шаг правой вперед.
15. Прыжки на двух ногах - вертикальный прыжок толчком двух ног с приземлением на две ноги.
16. Прыжки в выпадах - шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног - левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги.
Прыжки с одной ноги на две, движение начинается с шага одной ногой вперед, толчком с одной, и приземление на две ноги.
17. Прыжок ноги врозь, ноги вместе - 1 - прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2 - пауза.
18. Прыжок ноги врозь, ноги скрёстно - движение аналогично предыдущему, но заканчивается не в положении ноги вместе, а в скрёстной стойке правая или леваявпереди.
Возможно выполнение прыжка с поворотом направо, налево, кругом или на 360°.
19. Прыжок со сменой ног и «киком» - выполняется с одной ноги на другую, и перед постановкой толчковой ноги выполните «кик» вперед, возможно выполнение прыжка с поворотом на 90°, 180°.
20. Прыжок, согнув ноги - выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полета и быстрого разведения ног перед приземлением.
21. Прыжки ноги врозь - возможно разведение ног в сторону или правая (левая) впереди.