

Управления образования Администрации города Пскова

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр «Юность»

Принята на заседании
Педагогического совета

от « 28 » 08 2023 г.
Протокол № 4

Утверждаю:
Директор МБУ ДО
МБУ ДО ДООСЦ «Юность»
Камезин А.Ю.
« 28 » 08 2023 г.
Приказ № 33/ОД



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по виду спорта
СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА
(разработана на основании приказа Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629)

Возраст: 7 -18 лет
Срок реализации: 10 лет
Разработчики программы:
педагоги дополнительного образования
Апаркина Лариса Николаевна
Апаркин Григорий Александрович

г. Псков, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Пояснительная записка	3
1.1. Характеристика спортивной аэробики	3
1.2. Отличительные особенности спортивной аэробики	4
1.3. Специфика организации обучения	4
1.4. Структура системы многолетней подготовки	6
1.5. Минимальный возраст для зачисления на обучение по этапам подготовки, минимальное количество обучающихся в группах по этапам (периодам) подготовки	9
Раздел 2. Учебный план	9
2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям	9
2.2. Календарный учебный график	11
2.3. Учебный план (план учебного процесса)	13
2.4. Расписание занятий на	14
Раздел 3. Методическая часть	15
3.1. Методика и содержание работы по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня	15
3.2. Методика и содержание работы по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для углублённого уровня	23
3.3. Методика и содержание работы по предметной области «Общая физическая подготовка» для базового уровня	32
3.4. Методика и содержание работы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» для углублённого уровня	34
3.5. Методика и содержание работы по предметной области «Основы профессионального самоопределения» для углублённого уровня	37
3.6. Методика и содержание работы по предметной области «Вид спорта» для базового и углублённого уровня	38
3.7. Методика и содержание работы по предметной области «Хореография и акробатика» для базового и углублённого уровня	50
3.8. Методика и содержание работы по предметной области «Специальные навыки» для базового и углублённого уровня	54
3.9. Методика и содержание работы по предметной области «Судейская подготовка» для углублённого уровня	54
3.10. Тренировочные сборы	55
3.11. Самостоятельная работа	56
3.12. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	56
3.13. Методы отбора одарённых детей	57
3.14. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	58
3.15. Объём максимальных тренировочных нагрузок	59
Раздел 4. Воспитательная работа.	60
Раздел 5. Система контроля и зачетные требования.	62
5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы	62
5.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	65
5.3. Требования к результатам освоения Программы.	66
Раздел 6. Перечень информационного обеспечения программы	67
6.1. Список литературы	67
6.2. Литература для обучающихся	68
6.3. Перечень аудиовизуальных средств и Интернет-ресурсов	68

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «спортивная аэробика» (далее - программа) для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр «Юность» (далее - учреждение), разработана на основании приказа Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629, в котором утвержден Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Нормативно-правовые основания проектирования программы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 628-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 -20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г № 816)

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Целью программы является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, совершенствования, воспитания физически развитой и образованной личности.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих *задач*:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств;
- развитие физических качеств гимнастов: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координационных способностей, прыгучести и равновесия;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике;
- осуществление подготовки спортсменов высокой квалификации, подготовки резерва в сборные команды Псковской области.

1.1. Характеристика спортивной аэробики

Спортивная аэробика - зрелищный и красивый, довольно молодой вид спорта, в котором под музыку выполняются различные комбинации гимнастических элементов и танцевальных движений как одним, так и группой спортсменов (индивидуальные выступления женщин и мужчин, смешанные пары, трио, группы из 5 человек, танцевальная гимнастика и гимнастическая платформа по 8 участников). Спортивная аэробика относится к гимнастической семье, поэтому включает следующие направления:

- основная гимнастика (укрепляет здоровье, развивает мускулатуру, совершенствует двигательные функции - как правило, таким видом гимнастики занимаются в садах, школах);

- прикладная гимнастика со спортивной направленностью (применяется при подготовке спортсменов в других видах спорта - спортивной гимнастике, акробатике, фигурном катании, синхронном плавании. Здесь подготовка и занятия идут на более серьезном уровне).

Спортивная аэробика относится к сложнокоординационным видам спорта, она требует большой силы и выносливости, гибкости, артистичности, умения точно воспроизводить движения и безукоризненно владеть своим телом.

Соревнования проходят на специализированном гимнастическом помосте размером 12x12 метров. Первые шаги в спортивной аэробике желательно начинать в 4-5 лет, т.к. организм ребёнка в этом возрасте гораздо более восприимчив к развитию гибкости, координации и быстроты движений. Главные качества гимнаста – это сила воли, выносливость, пластика и высокий интеллект.

Важное место в спортивной аэробике занимает музыкально-ритмическое воспитание. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, что влияет на согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством; развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, ритмичности, раскрепощённости, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

1.2. Отличительные особенности спортивной аэробики

Отличительной особенностью спортивной аэробики является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, высокий темп, мощность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. Задача педагога состоит в том, чтобы упражнения спортивной аэробики стали доступными детям, а их движения гармоничными, естественными, точными и грациозными. Сочетание движения и музыки, танцевальный характер упражнений придают им яркую динамическую структуру. Для спортивной аэробики характерны скоростно-силовые, а также упражнения в равновесии, повороты, различные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного и современного танца, но с обязательным использованием базовых аэробных шагов. Упражнения спортивной аэробики формируют высокую координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц.

Программа сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, содержит необходимые разделы, отвечающие современным требованиям к виду спорта «Спортивная аэробика» на всех этапах подготовки.

1.3. Специфика организации обучения

Подготовка спортсменов-гимнастов является исключительно сложным процессом, который характеризуется тесными связями с предыдущими и последующими годами занятий данным видом спорта.

Главная цель раннего обучения – разностороннее развитие личности обучающихся, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств детей и создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

В процессе обучения активно (или пассивно) взаимодействуют две личности – педагог и ученик (ребенок). Эффективность обучения зависит от глубоко осознанной активности каждого из них при ведущей роли тренера – преподавателя. Он изучает способности ребенка, создает ему благоприятные условия для успешного овладения системой знаний, умений: формирует у него сознательное и активное отношение к занятиям гимнастикой. Огромная роль педагога состоит в правильном выборе методов и приемов обучения.

Исходя из этого, выдвигаются следующие задачи:

- способствовать нормальному росту, укреплению и гармоническому развитию форм и функций организма ребенка;

- прививать интерес к занятиям спортом, воспитывать дисциплинированность, аккуратность, старательность и самостоятельность;
- развивать физическую активность детей и удовлетворять их естественную потребность в движении; разносторонняя общая физическая подготовка, начальное развитие всех специальных физических качеств; начальная техническая, хореографическая и музыкально-двигательная подготовка детей;
- формировать у детей нравственно-эстетическое восприятие прекрасного в жизни через приобщение к спорту;
- способствовать повышению эмоционального состояния занимающихся и интереса к физическим упражнениям; помочь детям своевременно овладеть жизненно важными видами движений;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы детей;
- способствовать развитию у детей высокой координации движений;
- научить детей управлять своим телом и ориентироваться в пространстве, двигаться в заданном направлении, действовать сообща;
- использовать игры для удовлетворения различных потребностей детей – в отдыхе, развлечении, познании, духовном и физическом развитии.

Формы и методы раннего обучения в гимнастике базируются на возрастных и индивидуальных особенностях детей, закономерностях процесса усвоения знаний, формирования навыков и умений. Для эффективности занятий следует постоянно ориентироваться на основные принципы обучения и воспитания (сочетание сознательного и эмоционального, теоретического и практического, последовательности, наглядности, творческого подхода к изучаемому материалу).

Спортивная аэробика дает широкий простор для использования в процессе занятий этих принципов, и чем гармоничнее они увязаны в материале и разнообразной деятельности детей, тем эффективнее будет результат работы.

В работе со спортсменами должны учитываться определенные требования, отражающие специфику вида спорта.

1. Преимущественно техническая направленность тренировочного процесса, то есть овладение специальными навыками.

Основным содержанием тренировки гимнастов является наиболее полное овладение техникой выполнения упражнений. Это связано с тем, что, в конечном счете, спортивные достижения в основном определяются уровнем технической подготовленности. В свою очередь, тренированность спортсмена характеризуется степенью специализированности двигательных действий, умений и навыков, обеспечивающих реализацию наиболее эффективной модели с учетом сложившейся ситуации.

2. Постоянное специализирование психических и двигательных качеств, функциональной подготовленности. Уровень развития психических и двигательных качеств во многом определяет сроки обучения и уровень спортивных результатов. Это вызвано тем, что эффективное выступление на соревнованиях требует от спортсменов проявления выносливости, координации, быстроты, внимания, памяти, мышления и т.д. Однако развитие психических и двигательных качеств постепенно должно приобретать все более специализированный характер с учетом специфики спортивной деятельности гимнастов и способствовать росту их спортивного мастерства. В связи с этим постоянное применение и усложнение упражнений, направленных на развитие и совершенствование специальных качеств и специализирование навыков, ускоряет и повышает качество освоения необходимых действий и приемов в условиях тренировки и успешную их реализацию в процессе соревнований.

3. Создание резервных функциональных возможностей у спортсменов для обеспечения надежности их выступлений в основных соревнованиях годового цикла. Техничко-тактическое совершенствование предъявляет повышенные требования к двигательной и психической сфере гимнастов. В связи с этим установка на повышение уровня функциональной подготовленности реализуется на основе определенных соотношений между объемами и видами нагрузок, позволяющих адаптировать состояние спортсменов к деятельности в условиях высокой двигательной напряженности. В целях

повышения надежности выступлений в спортивных состязаниях целесообразно проводить моделирование нагрузок, несколько превышающих соревновательные. Таким образом у спортсменов создаются резервные функциональные возможности.

4. Ранжирование соревнований в годичных циклах тренировки. Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки спортсменов. Исходя из различной значимости результатов соревнований, степени их воздействия на физическую и психическую сферы гимнастов, целесообразно их ранжирование по месту расположения в годичном цикле и уровню квалификации участников. Это позволяет более рационально планировать тренировочный процесс, облегчает достижение необходимого уровня подготовленности, а тем более полного психофизического восстановления после соревнований.

5. Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и последовательности их выполнения. Тренировка гимнастов характеризуется многокомпонентностью построения занятий. Это выражается в использовании различных средств воздействия на спортсменов. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы спортсменов, их взаимовлияние.

Средства тренировки, применяемые в подготовке гимнастов, подразделяются на следующие основные группы:

- общая физическая подготовка;
- элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения);
- упражнения из других видов спорта;
- специальные навыки;
- хореографическая подготовка;
- акробатическая подготовка;
- элементы историко-бытовых и современных танцев;
- музыкально- ритмическая подготовка.

6. Повышение сложности, объемов и интенсивности тренировочных упражнений в процессе многолетней тренировки.

На различных возрастных этапах подготовки спортсменов, по мере роста их спортивного мастерства и квалификации, с увеличением количества соревнований и их ранга возрастают требования к технической, физической, психологической, интеллектуальной и тактической подготовленности. Все это приводит к качественным изменениям в составе двигательных действий, тактических умений и навыков, вызывая необходимость увеличения объемов, интенсивности и сложности упражнений.

Рассматривая принципы подготовки, необходимо подчеркнуть их единство, вытекающее из самой сути спортивной деятельности, многообразной по форме и многофакторной по существу. Единство процесса обучения, воспитания и повышение функциональных возможностей следует рассматривать и как единство педагогических принципов и принципов тренировки. На этой основе строится и каждое занятие, и многолетняя подготовка со спортсменами высокой квалификации.

1.4. Структура системы многолетней подготовки.

Важным условием успеха в работе с гимнастами является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
- увеличения общих тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгого следования дидактическому принципу – «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам подготовки:

- этап базового уровня сложности - до 6 лет;

- этап углублённого уровня сложности (период спортивной специализации) - до 4 лет;

Срок обучения по программе – до 10 лет.

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Учреждение имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки.

Многолетняя подготовка является высшим структурным уровнем, на котором намечаются наиболее общие задачи, определяющие стратегию достижений высот спортивного мастерства. Ее рациональное построение требует учета многих факторов и закономерностей достижения максимальных результатов.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки гимнастов. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в данном виде, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки.

Для успешного осуществления многолетней спортивной подготовки на каждом этапе, необходимо учитывать следующие показатели:

- оптимальный возраст спортсменов для достижения высоких результатов на каждом этапе многолетней подготовки;
- преимущественную направленность тренировок на последнем этапе подготовки;
- уровни физической, технической, тактической подготовки которых должны достигнуть спортсмены на каждом из этапов многолетней подготовки;
- допустимые объемы тренировочной и соревновательной нагрузки на каждом из этапов многолетней подготовки гимнастов;
- комплексы средств, методов, организационных форм спортивной подготовки на каждом этапе многолетней подготовки;
- контрольно-переводные нормативы по физической и подготовке на этапах многолетней подготовки;
- промежуточные контрольные показатели в подготовительном, предсоревновательном, соревновательном этапах годового плана подготовки.

Многолетняя подготовка гимнастов делится на 2 этапа:

1 – этап - базового уровня сложности: группы начальной подготовки 1-го года обучения с последовательным усложнением до 6 года обучения, возраст занимающихся с 7 до 12 лет;

2 – этап – углублённого уровня сложности: спортивная специализация - учебно-тренировочные группы 1-4 годов обучения, возраст занимающихся 13 -18 лет;

Отбор на этап базового уровня сложности осуществляется на конкурсной основе из практически здоровых одаренных обучающихся, выполнивших контрольно-переводные нормативы по физической подготовке. Основной задачей этапа является специализация и осуществляется физкультурно-оздоровительная воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники вида спорта «Спортивная аэробика», выполнение контрольно-переводных нормативов и спортивных разрядов для зачисления на этап углублённого уровня сложности.

На этапе углублённого уровня сложности формируется устойчивый интерес к занятиям спортивной аэробикой, стремление к участию в соревнованиях и желание демонстрировать свои достижения. Основной задачей этапа является специализация и углубленная тренировка в спортивной аэробике, достижение уровня спортивного мастерства.

Содержание работы.

1 этап – начальная подготовка – базовый уровень (с 7 до 12 лет):

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающегося.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.

3. Разносторонняя общая физическая подготовка и развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений (в пространстве и во времени).
5. Начальная техническая подготовка по видам многоборья – освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.
6. Начальная хореографическая подготовка – освоение базовых аэробных шагов, простейших элементов классического, современного и народного танцев.
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку.
8. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям спортивной аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

2 этап – тренировочный – углублённый уровень – 13-18 лет:

- 1.-2. – то же, что и на предыдущем этапе.
3. Углубленная и соразмеренная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты).
4. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координация, выносливость, взрывная сила).
5. Начальная функциональная подготовка – освоение средних показателей тренировочных нагрузок.
6. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов сложности согласно требованиям правил соревнований для возрастных групп.
7. Базовая хореографическая подготовка – освоение простейших соединений базовых аэробных шагов с движениями рук.
8. 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.
9. Базовая психологическая подготовка – психологическое образование и обучение.
10. Базовая теоретическая и тактическая подготовка.
11. Регулярное участие в спортивных соревнованиях.

На этом этапе свыше двух лет подготовки:

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные нагрузки.
3. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов и композиций.
4. Освоение сложных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов, переходов и соединений.
5. Совершенствование хореографической подготовленности – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.
6. Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей, эмоционального исполнения движений.
7. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.
8. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.
9. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований (до 6-8 соревнований в год).
10. Инструкторская и судейская практика.

1.5. Минимальный возраст для зачисления на обучение по этапам подготовки, минимальное количество обучающихся в группах по этапам подготовки:

Таблица №1

Требования для групп базового уровня сложности

Год обучения	Минимальный возраст	Минимальное кол-во учащихся	Нагрузка в неделю	Минимальные требования к спортивной подготовке
1-й	7 лет	15	4-6	Выполнение переводных нормативов по ОФП, Юный гимнаст, 3 юн. - 2 юн.
2-й	8 лет	14	6	
3-й	9 лет	12	8	Выполнение переводных нормативов по ОФП, 1 юн.
4-й	10 лет	12	8	Выполнение переводных нормативов по ОФП, 3 разряд
5-й	11 лет	10	10	Выполнение переводных нормативов по ОФП, 2 разряд
6-й	12 лет	8	10	Выполнение переводных нормативов по ОФП, 1 разряд

Таблица №2

Требования для групп углублённого уровня сложности

Год обучения	Минимальный возраст	Минимальное кол-во учащихся	Нагрузка в неделю	Минимальные требования к спортивной подготовке
1-й	13 лет	8	12	Выполнение переводных нормативов по ОФП, 1 разряд
2-й	14 лет	6	12	
3-й	15 лет	6	14	Выполнение переводных нормативов по ОФП, КМС
4-й	16 лет	6	14	Выполнение переводных нормативов по ОФП, КМС

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебный план Программы рассчитан на 44 недели непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель на период активного отдыха учащихся в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному заданию. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (40 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки базового уровня - 2 часа;
- на тренировочном этапе базового уровня - 3 часа;
- на этапе углублённого уровня сложности - 4 часа.

Учебный план является неотъемлемой частью программы, определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении и включает в себя:

- продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям;
- навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в спортивной аэробике;
- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам.

2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.

Программа содержит следующие предметные области:

Обязательные предметные области:

1. Теоретические основы физической культуры и спорта;

2. Общая физическая подготовка (для базового уровня);
3. Общая и специальная физическая подготовка (для углублённого уровня);
4. Избранный вид спорта – спортивная аэробика;
5. Основы профессионального самоопределения (для углублённого уровня).

Вариативные предметные области:

1. Хореография и акробатика;
2. Специальные навыки;
3. Судейская подготовка (для углублённого уровня).

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (согласно Приказу Министерства спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года):

Таблица №3

Соотношение объемов обучения по предметным областям

Предметные области	Базовый уровень, год обучения/%						Углублённый уровень, год обучения/%			
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
1. Обязательные предметные области:	70	70	70	70	70	70	65	65	65	65
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
1.2. Общая физическая подготовка	30	30	30	30	30	30	-	-	-	-
1.3. Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	10	10	10	10
1.4. Вид спорта	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
1.5. Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	15	15	15	15
2. Вариативные предметные области:	24	24	24	24	24	24	29	29	29	29
2.1. Хореография и акробатика	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
2.2. Специальные навыки	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.3. Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	5	5	5	5
3. Самостоятельная работа	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4. Аттестация	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
ИТОГО, %	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с комплектации групп в сентябре месяце. Однако это не исключает возможности приема в группу на протяжении всего учебного года. Приём детей ведется с допуском врача, а в течение года проводится диспансеризация.

Поступающие сдают приёмные тесты для создания однородных по физическому развитию групп.

2.2. Календарный учебный график

Таблица №4

Календарный учебный график

Календарный учебный график																	
Год обучения	Сентябрь				29.09- 05.10	Октябрь			27.10- 02.11	Ноябрь				Декабрь			
	01-07	08-14	15-21	22-28		06-12	13-19	20-26		03-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28
1	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	
2	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	
3	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	
4	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	
5	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	
6	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	
7	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	П	П	П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	
8	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	П	П	П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	
9	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	П	П	П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	
10	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	П	П	П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	

Продолжение таблицы 4

Календарный учебный график																	
Год обучения	29.12- 04.01	Январь			26.01- 01.02	Февраль			23.02- 01.03	Март				30.03- 05.04	Апрель		
		05-11	12-18	19-25		02-08	09-15	16-22		02-08	09-15	16-22	23-29		06-12	13-19	20-26
1	Т,П	П	Т,П	Т,П	П	Т,П	П	П	Т,П	П	Т,П	П	П	Т,П	П	П	Т,П
2	Т,П	П	Т,П	Т,П	П	Т,П	П	П	Т,П	П	Т,П	П	П	Т,П	П	П	Т,П
3	Т,П	П	Т,П	Т,П	П	Т,П	П	П	Т,П	П	Т,П	П	П	Т,П	П	П	Т,П
4	Т,П	П	Т,П	Т,П	П	Т,П	П	П	Т,П	П	Т,П	П	П	Т,П	П	П	Т,П
5	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П	Т,П	П	Т,П	Т,П
6	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П	Т,П	П	Т,П	Т,П
7	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	П
8	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	П
9	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	П
10	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	П

Продолжение таблицы 4

Календарный учебный график																		
Год обучения	27.04- 03.05	Май				Июнь				29.06- 05.07	Июль			27.07- 02.08	Август			
		04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28		06-12	13-19	20-26		03-09	10-16	17-23	24-31
1	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	С	Э	=	=	=	=	=	=	С	П	П	П	П
2	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	С	Э	=	=	=	=	=	=	С	П	П	П	П
3	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	С	Э	=	=	=	=	=	=	С	П	П	П	П
4	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	С	Э	=	=	=	=	=	=	С	П	П	П	П
5	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	С	Э	=	=	=	=	=	=	С	П	П	П	П
6	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	С	Э	=	=	=	=	=	=	С	П	П	П	П
7	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	С	Э	=	=	=	=	=	=	С	П	П	П	П
8	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	С	Э	=	=	=	=	=	=	С	П	П	П	П
9	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	С	Э	=	=	=	=	=	=	С	П	П	П	П
10	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	С	Ш	=	=	=	=	=	=	С	П	П	П	П

Условные обозначения:

Т – теоретические занятия;

П – практические занятия;

С – самостоятельная работа;

Ш – итоговая аттестация;

Э – промежуточная аттестация;

= - каникулы.

2.3. Учебный план (план учебного процесса)

Таблица №5

№ п/п	Наименование учебных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение нагрузки по годам обучения									
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Базовый уровень				Углублённый уровень					
								1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	3 год	4 год
Общий объем часов		4400	174	958	3180	76	12	264	264	352	352	440	440	528	528	616	616
1.	Обязательные предметные области	2968		902	2066			184	184	247	247	308	308	344	344	401	401
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	440		440	-			26	26	35	35	44	44	53	53	62	62
1.2	Общая физическая подготовка (ОФП)	634		-	634			79	79	106	106	132	132	-	-	-	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)	230		-	230			-	-	-	-	-	-	53	53	62	62
1.4	Вид спорта	1322		240	1082			79	79	106	106	132	132	159	159	185	185
1.5	Основы профессионального самоопределения	342		222	120			-	-	-	-	-	-	79	79	92	92
2.	Вариативные предметные области	1170		56	1114			63	63	84	84	106	106	153	153	179	179
2.1	Хореография и акробатика	616		-	616			37	37	49	49	62	62	74	74	86	86
2.2	Специальные навыки	440		-	440			26	26	35	35	44	44	53	53	62	62
2.3	Судейская подготовка	114		56	58			-	-	-	-	-	-	26	26	31	31
3.	Теоретические занятия	958						38	38	51	51	64	64	151	151	175	175
4.	Практические занятия	3180						209	209	280	280	350	350	346	346	405	405
4.1	Тренировочные занятия	3034						203	203	272	272	340	340	326	326	381	381
4.2	Соревновательные мероприятия	136						6	6	8	8	10	10	20	20	24	24
5.	Самостоятельная работа	174						12	12	14	14	17	17	20	20	24	24
6.	Аттестация	88						5	5	7	7	9	9	11	11	12	12
6.1	Промежуточная аттестация	76						5	5	7	7	9	9	11	11	12	-
6.2	Итоговая аттестация	12						-	-	-	-	-	-	-	-	-	12

2.4. Расписание занятий на 20__/20__ учебный год

Таблица №6

Ф.И.О педагогического работника								
Апаркина Лариса Николаевна								
Апаркин Александр Петрович								
Апаркин Григорий Александрович								

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1. Методика и содержание работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня

Основными задачами работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня являются привитие юным спортсменам:

- знания истории развития спорта;
- знания места физической культуры и спорта в современном обществе;
- знания основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знаний, умений и навыков гигиены;
- знания режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знания основ здорового питания.

Знание истории развития спорта.

Развитие и изменение спорта на протяжении человеческой истории может много рассказать как о социальных изменениях в обществе вообще, так и о сущности спорта в частности. Многие примеры пещерного искусства, открытые на сегодняшний день, содержат изображения ритуальных церемониальных сцен. Несмотря на то, что действия, запечатлённые на этих изображениях, нельзя отнести исключительно к современному понятию о спорте, всё же можно сделать вывод, что уже тогда существовали занятия и ритуалы, напоминающие спортивную деятельность. Эти изображения, находящиеся во Франции, Африке и Австралии, были сделаны 30 000 лет назад.

Существуют предметы и строения, говорящие о том, что на территории Китая существовала деятельность, подходящая под современное определение спорта, уже за 4 000 лет до нашей эры. По всей видимости, гимнастика была популярным видом спорта в древнем Китае. Изображения и предметы в гробницах фараонов также говорят о том, что разные виды спортивной активности были развиты уже несколько тысячелетий назад, среди них можно отметить плавание и рыбалку. На территории Древней Персии взяли своё начало такие виды спорта как поло и состязания конных рыцарей на копьях. В Древней Греции уже существовало большое разнообразие видов спорта. Наибольшее развитие получили различные виды борьбы, бег, метание дисков и состязания на колесницах. Судя по этому списку, военная культура и военное искусство имели прямое отношение к спорту в Древней Греции (и не только там). Там же каждые четыре года проводились Олимпийские игры - в маленькой деревне в Пелопоннесе под названием Олимпия.

Со времён Древней Греции и по сегодняшний день история спорта легко прослеживается. Со временем спорт становился всё более организованным и регулируемым. Появлялись и формировались всё новые виды и подвиды спорта, уточнялись правила, спорт приобретал традиции и сторонников. Индустриальная революция и массовое производство привели к тому, что у всё большего числа людей стало появляться свободное время, что привело к массовости спорта. Больше людей хотело и могло сделать спорт частью своей жизни, занимаясь спортом напрямую или посвящая свой досуг наблюдениям за спортивными состязаниями. Эти тенденции получили ещё большее развитие с появлением СМИ и глобальных коммуникаций. Спорт стал профессиональным, что ещё больше увеличило его популярность.

Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе.

Спорт пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. В подтверждение этого тезиса можно привести слова известного спортсмена А. Волкова: «...спорт сегодня - это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию дешёвой культуры и дурным привычкам. Это лучшая «погремушка», которая сможет отвлечь людей от нынешних социальных проблем. Это, пожалуй, единственный «клей», который способен склеить всю нацию воедино, что не удаётся ни религии, ни тем паче политикам».

Действительно, спорт обладает мощной социализирующей силой. Политики давно рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой

национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе.

Социологические опросы населения, особенно молодёжи, занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха. Стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя. Люди, прошедшие «школу спорта», убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели. Уроки, усвоенные юными спортсменами на спортивном поле, затем, как правило, помогают и в жизни. Многие из спортсменов утверждают, что именно спорт сделал из них человека, способного быть личностью.

В ряду наук о человеке и обществе ведущее место отводится социологии – науке о социальном мире, социальных взаимоотношениях и взаимодействиях личности. Поэтому каждому работающему в области физической культуры и спорта крайне необходимо не только хорошо знать способы, методы и формы спортивной тренировки, другие особенности профессиональной деятельности, но и разбираться в жизненных интересах и социальных отношениях людей, на основе которых и созданы группы, общности, общество и мировое сообщество. В социологии физической культуры, как молодой науке, в настоящее время пересматриваются сложившиеся подходы к оценке значимости спорта в современном социуме. Новые социально-экономические условия развития общества поставили перед физкультурно-спортивной деятельностью проблемы формирования новых ценностей ориентации, образов поведения, смыслов, стилей жизни. Одной из основных проблем социальной физической культуры и спорта является формирование ценностного отношения общества и личности к физической культуре и спортивному стилю жизни.

Физической культуре и спорту, как явлению общественной жизни, свойственны как специфические, так и общекультурные, а также оздоровительные и воспитательные функции. Все названные функции тесно взаимосвязаны, переплетаются друг с другом, их разделение носит условный, поисковый характер. К первым стоит отнести: развитие физических особенностей, удовлетворение социальных и естественных потребностей в двигательной активности и оптимизации на основе физического состояния.

Особое значение имеет состояние здоровья. Здоровье человека обусловлено как биологическими, так и социальными факторами и имеет, можно сказать «двойную детерминацию». Физическая культура и массовый спорт способствуют профилактике и снижению целого ряда заболеваний.

Общекультурные связи возникают в результате его многосторонних связей с другими общественными явлениями. Основной целью и важным фактором вовлечения населения (особенно молодёжи) к регулярным занятиям физической культурой и спортом является всестороннее и гармоничное развитие личности. Физическая культура и спорт используются как средство охраны и укрепления здоровья человека с самого раннего детства до преклонного возраста. Использование средств физической культуры и спорта в процессе жизнедеятельности способствует профилактике самых различных заболеваний. Особое значение в оздоровлении населения имеет поддержание здорового образа жизни. Спорт представляет возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Оздоровительно-рекреативная функция спорта положительно влияет на функциональные возможности организма человека, особенно это ярко выражено в детском и юношеском спорте, где благотворное влияние занятий спортом на развивающийся и формирующийся организм неопределимо. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими упражнениями, формируются привычки личной и общественной гигиены. Спорт одновременно является и источником положительных эмоций, он нивелирует психическое состояние детей, позволяет снимать умственную усталость, даёт познать «мышечную радость». Особенно велика его роль в деле ликвидации отрицательных явлений гиподинамии у детей.

Спорт является одной из популярных форм организации здорового досуга, отдыха и развлечений. Особенно это проявляется в массовом спорте, где не ставится цель достижения

высоких спортивных результатов. Функция социальной интеграции и социализации личности в спорте является одним из мощных факторов вовлечения людей в общественную жизнь, приобщая к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений. На этом основании его важная роль в процессе социализации личности.

Спортивное движение как массовое социальное течение приобрело немалое значение и в качестве одного из факторов социальной интеграции, то есть сближения людей и объединения их в группы, организации, союзы, клубы на основе общих интересов и деятельности по их удовлетворению. Спорт давно уже занял одно из ведущих мест в международном общении. Неудивительно, что международные спортивные связи выросли в нашу эпоху до глобальных размеров, а такие формы спортивного движения, как «спорт для всех» и Олимпийское движение, стали широчайшими интернациональными течениями современности.

Знание основ законодательства в области физической культуры и спорта.

Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте устанавливают общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте включает в себя положения Конституции Российской Федерации и издаваемые в соответствии с ними правовые акты Российской Федерации в области физической культуры и спорта. Ключевым правовым актом является Федеральный закон от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Закон вступил в силу 30 марта 2008 года. Его положения с тех пор постоянно развиваются и уточняются, поскольку регулируют развитие таких сложных сфер общественной жизни, как физическая культура и спорт. Последние изменения в закон вносились 27 декабря 2018 года. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте. Он определяет всю совокупность понятийного аппарата, используемого в сфере физкультуры и спорта, давая свыше 30 определений: от понятий физической культуры и спорта, которые рассматривались выше, до таких понятий как тренер, спортсмен, спортивное соревнование и многие другие. Определено в законе и понятие профессионального спорта, а также спортсмена высокого класса.

Знания, умения и навыки гигиены.

Гигиена как наука представляет собой очень широкое понятие, охватывающее практически все стороны жизни людей. Слово «гигиена» произошло от греческого *hygienos*, что означает «приносящий здоровье». Определений «гигиене» очень много, но, пожалуй, все они означают одно: гигиена – это наука об улучшении и сохранении здоровья человека. Гигиена включает в себя множество разделов, таких как: гигиена питания, гигиена детей и подростков, гигиена труда, спортивная гигиена, личная гигиена, коммунальная гигиена, гигиена окружающей среды, военная гигиена и так далее. Для простоты понимания рассмотрим такой раздел, как личная гигиена.

Личная гигиена — свод правил поведения человека в быту и на производстве. В узком понимании гигиена — это гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушения требований личной гигиены могут сказаться на здоровье как одного человека, так и очень больших групп людей (коллективы предприятий, семьи, члены различных сообществ и даже жители целых регионов).

Правила личной гигиены.

1. Гигиена тела. Кожа человека защищает весь организм от всевозможных воздействий окружающей среды. Соблюдение чистоты кожи чрезвычайно важно, ведь кроме защитной функции, она выполняет следующие функции: терморегулирующую, обменную, иммунную, секреторную, рецепторную, дыхательную и другие функции.

Необходимо мыться ежедневно теплой водой. Температура воды должна быть 37-38 градусов, т.е. немного выше нормальной температуры тела. Через кожный покров человека за неделю выделяется до 300 г сала и до 7 литров пота. Чтобы защитные свойства кожи не нарушались, необходимо эти выделения регулярно смывать. В противном случае, на коже

создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных микробов, грибов и других вредных микроорганизмов. Важно принимать водные процедуры (ванна, душ, баня) с применением мочалки необходимо не реже одного раза в неделю. Немаловажно следить за чистотой рук и ногтей. Открытые участки кожи особенно подвержены загрязнению. Грязь, содержащая болезнетворные микробы может попасть с рук в рот через пищу. Руки нужно мыть до посещения туалета и обязательно после туалета, перед едой и после приема пищи, после контакта с животными (как уличными, так и домашними). Если Вы находитесь в дороге, то руки необходимо протереть влажной салфеткой, чтобы устранить хоть некоторое количество микробов. Ноги нужно мыть каждый день прохладной водой и мылом, поскольку холодная вода уменьшает потовыделение.

2. Гигиена волос. Правильный уход за кожей головы и волос нормализует деятельность сальных желез, а также улучшает кровообращение и обменные процессы. Поэтому к процедуре мытья головы необходимо относиться ответственно. Голову необходимо мыть по мере загрязнения. Сказать точное количество раз невозможно. Частота мытья волос зависит от различных факторов: длины волос, типа волос и кожи головы, характера работы, времени года и так далее. Зимой, как правило, голову моют чаще, потому что головной убор не дает коже головы дышать, из-за чего кожного сала выделяется гораздо больше чем обычно. Не стоит мыть волосы горячей водой. Волосы могут стать очень жирными, так как горячая вода активизирует работу сальных желез. Кроме этого, такая вода помогает моющим средствам (мылам и шампуням) оседать на волосах в виде серого налета, который сложно смывать. Вытирать голову после мытья желательно теплым полотенцем, а затем дать волосам просохнуть на воздухе. Феном пользоваться нежелательно, поскольку он очень сушит волосы. При расчесывании волос недопустимо использование чужих расчесок.

3. Гигиена полости рта. Правильный уход за ротовой полостью способствует сохранению зубов в хорошем состоянии на долгие годы, а также помогает предупредить очень многие заболевания внутренних органов. Чистить зубы необходимо ежедневно утром и вечером. Недопустимо пользоваться зубной щеткой другого человека. После приема пищи обязательно следует полоскать рот. При появлении первых признаков заболевания зубов или десен нужно незамедлительно обращаться к стоматологу. Посещение стоматолога для профилактического осмотра – не реже двух раз в год.

4. Гигиена нательного белья и одежды и обуви. Немаловажную роль в личной гигиене занимает чистота нашей одежды. Одежда защищает тело человека от загрязнений, механических и химических повреждений, охлаждения, попадания насекомых и так далее. Нательное белье необходимо менять после каждого мытья, т.е. каждый день. Носки, гольфы, чулки, колготки меняются ежедневно. Одежду необходимо регулярно стирать. Недопустимо ношение чужой одежды и обуви. Одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям. Желательно отдавать предпочтение одежде из натуральных тканей, и обуви из натуральных материалов. Покрой одежды и обуви должен учитывать анатомические особенности и соответствовать размеру человека.

5. Гигиена спального места. У каждого члена семьи должны быть свое полотенце и своя постель. Постельное белье необходимо менять еженедельно. Спальное место должно быть удобным. Перед сном необходимо проветривать спальное помещение. Перед сном нательное белье рекомендуется менять на ночную сорочку или пижаму.

Знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни.

Под *режимом дня* понимают распределение основных дел и мероприятий, осуществляемых человеком относительно постоянно в течение каждого дня. Основное назначение режима – обеспечить оптимальную активность деятельности организма человека, основных его функций и систем. Основой регуляции режима дня является чередование видов деятельности.

Если не налажено правильное чередование различных видов деятельности, если продолжительность ночного сна недостаточна, если мало отводится времени для отдыха на открытом воздухе - все это приводит к тому, что нервная система быстро истощается. Хороший отдых, а затем неукоснительное выполнение распорядка дня избавят от головных болей, вялости, постоянного чувства усталости.

При правильном режиме вырабатывается слаженный ритм деятельности, в организме формируется динамический стереотип нервных процессов, определяемый как

уравновешенная система условных рефлексов. Режим дня способствует нормальному развитию ребенка, укреплению здоровья, воспитанию воли, приучает к дисциплине. Составляют режим дня с учетом состояния здоровья, возрастных анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей ребенка. Режим дня предусматривает определенную продолжительность различных занятий, сна, отдыха, регулярное питание, выполнение правил личной гигиены.

Для восстановления сил и работоспособности организма очень важен нормальный сон. Детям 7-10 лет необходимо спать не менее 10-10,5 часов, подросткам - не менее 8-9 часов, в противном случае их работоспособность падает на 30%. Хроническое недосыпание, как и умственное переутомление, является причиной раздражительности, грубости, рассеянности. Следует избегать излишних нагрузок, которые могут нарушить нормальный сон и вредно сказаться на состоянии ребенка.

Большое внимание в режиме дня ребенка должно быть уделено питанию. Правильно организованный режим питания (4-5 - кратный прием пищи) имеет большое значение для его нормального физического и нервно-психического развития. Ужинать ребенок должен за 1 - 1,5 часа до сна.

Каждое утро ребенок должен делать зарядку, это должно войти у него в привычку. Серьезного внимания требует от родителей организация выходного дня и каникул школьника. Основные элементы режима дня (сон, еда, и т. д.) должны оставаться такими же, как и в обычные дни, но при этом максимум времени надо отвести пребыванию на воздухе, участию в походах и экскурсиях, посещению музеев, театров. В выходные дни необходимо дать ребенку выспаться.

Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды. То есть закаленный организм даже при значительных колебаниях температуры окружающей среды поддерживает температуру внутренних органов в достаточно узких границах. Закаливание человека повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет и сопротивляемость болезням. Закаливание считают одним из лучших способов сохранить здоровье.

Закаливание организма можно разделить на несколько видов в зависимости от проводимых процедур:

- аэротерапия – закаливание воздухом. Данный вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе. Свежий воздух закаляет организм путем охлаждения кожных рецепторов и нервных окончаний слизистой и тем самым совершенствует терморегуляцию организма. Закаливание воздухом полезно для психоэмоционального состояния человека, повышения иммунитета, насыщения организма кислородом и тем самым способствует нормализации работы большинства органов и систем организма.

- гелиотерапия – закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом. Закаливание солнцем повышает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, повышает сопротивляемость организма, улучшает кровообращение, улучшает работу мышечной системы, имеет тонизирующее воздействие почти на все функции организма. Закаливание солнцем может не только принести пользу, но и оказать очень большой вред, поэтому к этому виду закаливания нужно относиться очень ответственно и соблюдать все правила закаливания солнцем. Ни в коем случае нельзя допускать ожогов, перегрева и тепловых ударов. Неправильное закаливание солнцем может привести к тяжелым заболеваниям. Закаливание солнцем должно происходить постепенно и учитывать возраст, состояние здоровья человека, климатические условия и другие факторы.

- хождение босиком. Этот вид закаливания полезен и детям и взрослым. На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма. Хождение босиком повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, повышает иммунитет.

- закаливание водой. Закаливание водой – это очень полезная для организма человека процедура. При водном закаливании циркуляция крови в организме происходит

интенсивней, принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества.

Здоровый образ жизни – это поведение и привычки человека, помогающие ему сохранить и улучшить здоровье. Заботясь о физическом и ментальном здоровье, человек способен предотвращать разные заболевания, лучше справляться с проблемами, стрессами и наслаждаться жизнью. Ведение здорового образа жизни имеет решающее значение для каждого человека, поскольку обеспечивает хорошее самочувствие и долголетие. Люди, ведущие здоровый образ жизни, гораздо менее подвержены риску развития заболеваний и менее склонны к преждевременной смерти от рака или сердечно-сосудистых заболеваний, чем люди с вредными привычками.

Здоровый образ жизни включает в себя физическое здоровье и эмоциональное (или психическое) здоровье человека, которые хорошо функционируют вместе. К основным компонентам здорового образа жизни относятся:

- отсутствие вредных привычек. Избавиться от вредных привычек – это первое и самое важное, что человек может сделать для своего здоровья и увеличения продолжительности жизни. Например, курение наносит большой вред здоровью, увеличивая риск развития рака легких, почек, пищевода и других заболеваний. По данным Национального института рака в США, курение табака является наиболее частой причиной преждевременной смерти. Для достижения «нормального» уровня риска сердечных заболеваний у курильщиков требуется около 15 лет без курения. Поэтому лучше прямо сейчас бросить курить и избегать пассивного курения.

- правильное питание. Соблюдение здоровой диеты – еще одна важная часть здорового образа жизни. Правильное питание предполагает потребление здоровой пищи (необработанных продуктов, клетчатки, орехов, цельного зерна, ненасыщенных жиров и жирных кислот омега-3, обезжиренных молочных продуктов), а также ограничение количества потребляемого жира, соли, сахара. Основная часть рациона питания должна состоять из фруктов, овощей, так как плоды содержат много витаминов и минералов. Потребление здоровой пищи укрепляет иммунитет, снижает риск развития многих заболеваний, помогает в лечении желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы и диабета.

- физическая активность. Физические упражнения вносят основной вклад в здоровый образ жизни, так как движение – ключ к успешной жизни. Ежедневные физические упражнения по 30 минут не только улучшают формы тела, но и помогают предотвратить ишемическую болезнь сердца, инсульт, диабет, ожирение, высокое кровяное давление, а также болезни опорно-двигательной системы путем наращивания мышц и увеличения прочности костей. Занятия спортом также стимулируют выработку гормонов счастья «эндорфинов», что снимает стресс, уменьшает симптомы тревоги, депрессии, поднимает самооценку, улучшает настроение и общее психическое здоровье.

- контроль массы тела. Правильный вес для каждого человека зависит от таких факторов, как пол, рост, возраст и гены. Масса здорового тела, определяемая как нормальный индекс массы тела (ИМТ), должна составлять от 18,5 до 24,9. Контролировать увеличение веса, а людям с ожирением – сбрасывать лишние килограммы, помогают регулярные физические упражнения.

- управление стрессом. То, как человек чувствует себя физически, оказывает большое влияние на его душевное состояние. Точно так же при стрессе ухудшается физическое здоровье и уровень энергии. Поэтому важно расслабляться после эмоциональных нагрузок эффективным способом (физические упражнения, сон, прогулка), чтобы предотвратить депрессию, беспокойство. Исследования показали, что люди, уделяющие время отдыху, более устойчивы к стрессовым ситуациям.

- отдых, здоровый сон. Для поддержания работоспособности и производительности организм нуждается в полноценном отдыхе и здоровом сне. Недостаток сна и хроническая усталость могут привести к множеству проблем со здоровьем, включая ожирение, диабет, болезни сердца. Продолжительное недосыпание снижает иммунитет и способность организма противостоять простуде, гриппу. Человеку требуется 7-9 часов для полноценного сна. Здоровому сну также способствует физическая активность. Всего 10 минут аэробных

упражнений (ходьба, езда на велосипеде, прогулка на свежем воздухе) значительно улучшают качество сна.

Знание основ здорового питания.

Человеческий организм получает почти все необходимые вещества именно через пищу и воду. Состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни.

Человеческий организм — очень сложная система, для нормального функционирования ему требуется и мясная, и растительная пища. Недостаток полезных веществ, содержащихся в том же мясе, например, железа высокой биологической доступности, может вызвать серьезные проблемы со здоровьем. Правильное питание заключается не в контроле калорий и жестких диетах, а в обеспечении организма полноценным рационом, в который входят все необходимые для него продукты: мясо, злаки, овощи, фрукты.

Правило № 1. Навсегда забудьте про фастфуд и постарайтесь не злоупотреблять сладким.

Правило № 2. Ешьте как можно больше сезонных продуктов — в них содержится максимум полезных веществ. Зимние овощи и фрукты, выращенные в теплицах или привезенные издалека, из-за обработки химикатами и длительного хранения не только теряют всю пользу, но и становятся аккумуляторами нитратов и других вредных химических соединений.

Правило № 3. Максимально ограничьте употребление рафинированных продуктов: сахара, растительного масла, белой пшеничной муки, очищенного белого риса. В них нет клетчатки, которая очень важна для работы пищеварительного тракта, а также для питания полезных бактерий, живущих в кишечнике.

Правило № 4. Пейте воду. Чай, кофе и соки воду не заменяют. В сутки организму необходимо получать не меньше 30–35 мл жидкости на 1 кг веса. Сладкие газировки — полностью под запретом, в них содержится слишком много сахара.

Правило № 5. Не забывайте о белковой пище. Она способна надолго дать чувство сытости и, к тому же, богата аминокислотами. Белки необходимы организму для строительства мышечной ткани, замены устаревших клеток. К богатым белками продуктам относятся: различные виды мяса, рыба, кальмары, креветки, орехи, грибы, некоторые бобовые, яйца, творог.

Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В современном обществе увеличиваются требования к физической подготовленности, которая необходима для трудовой деятельности. Обществу необходимы «трудовые ресурсы» с высоким уровнем физической и умственной работоспособности. Одной из основных причин, влияющих на состояние здоровья, является уровень двигательной активности. Главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной, является мотивация.

Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой соответственно снижает двигательную активность, что приводит и к снижению уровня физической и умственной работоспособности, физической подготовленности и физического развития. Потребность в движении, потребность в физическом совершенствовании, потребность в сохранении и укреплении здоровья — вот психологические основы занятий физической культурой и спортом. Таким образом, для формирования мотивации к занятиям физической культурой необходимо создать интерес к занятиям, сформировать потребность в физическом самосовершенствовании и потребности в регулярных занятиях, с целью повышения уровня здоровья, повышения умственной и физической работоспособности.

Основой формирования потребности является знание. Знание формирующим образом влияет на мотивы и интересы. Знания о значимости того или иного вида деятельности на индивида, формируют потребность в двигательной активности. Основой мотивации является познавательная деятельность. Теоретические знания и практический опыт, полученный во время занятий физической культурой и спортом, формируют кругозор личности в области физической культуры и потребности в ней. Спектр этих потребностей

достаточно широк: это потребность в движениях и физических нагрузках, в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, эмоциональной разрядке, самоутверждении, укреплении позиций своего «Я», в познании и в физическом совершенствовании. Овладение системой знаний помогает сформировать потребность в занятиях физическими упражнениями. А также позволяет самостоятельно использовать средства физической культуры, обеспечивая адекватную самооценку и самоконтроль. Ряд исследований свидетельствуют, физкультурная деятельность становится значимой, если связывать ее с возможностями самореализации в будущей профессиональной и семейной жизни. Осознание влияния физических упражнений на организм с точки зрения физиологии, возможностей технического роста, позволяет сформировать осознанные цели. Таким образом, теоретическая подготовка способствует формированию осознанной потребности к занятиям физической культурой.

Активность действия или деятельности зависит от внутренней позиции личности и эмоциональных переживаний. Удовлетворение от самого процесса занятий формирует внутреннюю мотивацию. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда занимающиеся испытывают удовлетворение от самого процесса, условий занятий, характера взаимоотношений с педагогом, товарищами по группе (классу) во время этих занятий.

Необходимо сформировать процесс, в результате которого занятия физической культурой приобретают личностный смысл, создают устойчивость интереса, превращая внешние заданные мотивы деятельности, во внутренние потребности личности. Таким образом, для формирования мотивации необходимо выявить потребности и мотивы детей к занятиям физкультурой. Мотивы занятий у юношей и девушек разнообразны. Само понятие «спорт» юноши и девушки рассматривают по-разному. Для большинства девушек занятия спортом – это одно из средств, направленных на обладание красивой фигурой, правильной осанкой. Для юношей более характерно стремление максимально совершенствоваться в избранном виде спорта, для достижения наилучшего спортивного результата.

В основу психолого-педагогических воздействий, способствующих обеспечению развития профессионально важных качеств, личностных особенностей, должно быть положено воспитание у спортсменов постоянной мотивации, активной установки на произвольное самосовершенствование, самовоспитание, саморазвитие.

Главным действующим лицом в спорте является спортсмен, и тренеру не безразлично, что же движет спортсменом в его спортивном совершенствовании, как активизировать этот «двигатель» - запускать его действие? Тренер, вооруженный информацией об особенностях мотивации своего ученика, выступает как тонкий творец и истинный создатель спортивного результата. Мотивация человека является составной частью его характера, она формируется в течение всей жизни, начиная с раннего детства.

В детском возрасте источниками мотивации могут быть особенности психики данной личности, личная потребность в успехе, признании, общении с друзьями, особенности и склонность двигательной задачи. Мотивация в спорте зависит как от внутренних причин (темперамент, черты характера), так и внешних (влияние родителей, педагогов, тренеров). Внедрение новых организационно-методических приемов физического воспитания, наличие необходимых современных сооружений, использование и модернизация технических средств создают положительный фон формирования стойких интересов (мотиваций) к спортивным знаниям. У спортсменов мотивация - побуждение к действию, играет большую роль. Однако при этом необходимо учитывать, что для достижения цели в конкретном соревновании спортсмен должен мотивироваться самым сильным мотивом иерархии, который может реализоваться в данных условиях. Такой мотив активизируется и становится действенным. В последнее время в нашей стране все больше возрастает роль рыночной экономики и рыночных отношений. В связи с этим в обществе сложилась такая ситуация, когда материальные ценности стали занимать ведущее место в жизни многих людей. И это не могло не отразиться, как на деятельности спортсменов, так и на особенностях спортивной мотивации.

Рабочая программа по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня

№ п/п	Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Кол-во занятий в неделю	1	1	1	1	1	1
2.	Объём времени на реализацию предметной области, недель/год	44	44	44	44	44	44
3.	Общее кол-во часов в год	26	26	35	35	44	44
4.	Общее кол-во занятий в год	13	13	16	16	22	22
5.	Форма контроля	Тестирование, зачет					

Объём учебной нагрузки по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня

№ п/п	Разделы (темы)	Базовый уровень					
		1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов	5 год/ часов	6 год/ часов
1.	История развития спорта	4	3	3	3	4	4
2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	4	4	4	4	5	5
3.	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	4	4	4	4	6	6
4.	Знания, умения и навыки гигиены	4	4	6	6	7	7
5.	Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни	4	4	6	6	8	8
6.	Основы здорового питания	3	3	6	6	7	7
7.	Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	3	4	6	6	7	7
Итого часов в год		26	26	35	35	44	44

3.2. Методика и содержание работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня.

Задачами работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня являются привитие юным спортсменам:

- знания истории развития спортивной аэробики;
- знания значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знания этических вопросов спорта;
- знания основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знания норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по спортивной аэробике, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знания возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий спортивной аэробикой;
- знания основ спортивного питания.

Знание истории развития спортивной аэробики.

Слово «аэробика» применительно к различным видам двигательной активности, имеющим оздоровительную направленность, вошло в обиход в 60-е годы XX века с легкой руки американского врача Кеннета Купера. В его книге «Аэробика», изданной в 1963 году, были изложены результаты исследований влияния аэробных нагрузок на человеческий организм. Так, мир узнал о пользе таких видов физической активности, стимулирующих работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, как ходьба, бег, плавание, катание на коньках и лыжах.

Американская актриса Джейн Фонда творчески подошла к списку аэробных тренировок и значительно обогатила танцевальную аэробику, объединив комплекс танцевальных упражнений, выполняемых под музыку в формат урока. Последняя четверть XX века ознаменовалась появлением новых программ для поклонников танцевальной аэробики разной степени подготовленности, преследующих различные цели. В некоторых программах использовались специальные приспособления - утяжелители, гантели, амортизаторы, скользящие поверхности... Другие уроки были основаны на популярных танцах или сочетали в себе элементы танцев и оздоровительных практик - йоги, пилатеса, а также восточных единоборств и разнообразных направлений восточных гимнастик. В результате, учитывая цели, задачи и интенсивность различных аэробных тренировок, специалисты начали выделять три вида аэробики: оздоровительную, прикладную и спортивную.

Спортивная аэробика – это сложный и эмоциональный вид спорта, в котором спортсмены выполняют под музыку комплекс упражнений с высокой интенсивностью и сложно координированными элементами. В спортивной аэробике используются элементы из спортивной и художественной гимнастики и акробатики. Большое внимание уделяется хореографии, а в программах смешанных пар, троек и групп взаимодействию между партнерами. Знакомство России со спортивной аэробикой состоялось в 1989 году, когда основатели этого вида спорта – американские спортсмены – супруги Шварц продемонстрировали свою программу специалистам на базе Московского Государственного Института физической культуры и спорта и Ленинградского Государственного Университета. Программа вызвала большой интерес, и уже в 1990 году в Санкт-Петербурге прошел первый Чемпионат СССР. Тогда же в 1990 году в США в Сан-Диего прошел первый неофициальный Чемпионат Мира, в котором приняли участие спортсмены из 16 стран.

Новый вид спорта привлек в свои ряды бывших гимнастов, акробатов и других спортсменов, которые получили возможность не только продлить свой спортивный век, но и продемонстрировать новые грани своего таланта. Вскоре, вслед за народным признанием последовало признание официальное и в 1995 году спортивная аэробика, как самостоятельная дисциплина, вошла в состав Международной Федерации Гимнастики (FIG) наряду с такими видами спорта как спортивная и художественная гимнастика, батут, акробатика.

В сферу деятельности FIG входит разработка правил и регламента соревнований, организация крупнейших международных турниров и патронаж крупных региональных и континентальных соревнований, подготовка судей, тренеров и специалистов, популяризация и пропаганда видов гимнастики с помощью современных средств массовой информации. Сегодня в FIG спортивная аэробика по количеству стран-участниц занимает второе место (после спортивной гимнастики) и насчитывает 87 стран. У нового вида спорта появилась реальная перспектива войти в состав программы Олимпийских Игр.

В России Федерация спортивной аэробики была создана в 1992 году. Впоследствии, она была перерегистрирована во Всероссийскую Федерацию спортивной и оздоровительной аэробики. Федерация, как единственное спортивное общественное объединение на территории и в границах РФ, имеет полномочия по развитию этого вида спорта на федеральном уровне и представляет интересы спортивной аэробики в международных организациях. На сегодняшний день более 50 субъектов Российской Федерации являются членами Федерации спортивной и оздоровительной аэробики.

По самым скромным подсчетам сегодня в России спортивной аэробикой занимаются тысячи людей в возрасте от 6 до 35 лет. Спортивной аэробикой можно заниматься в детских и юношеских спортивных школах (ДЮСШ), группах со спортивной направленностью при ДЮСШ, Школах Высшего спортивного мастерства (ШВСМ), клубах, в ВУЗАХ и др. В момент возникновения спортивной аэробики как отдельной дисциплины к работе со спортсменами привлекались тренеры из гимнастических дисциплин. В настоящее время ведется целенаправленная подготовка специалистов по спортивной аэробике. Ежегодно проводятся Этапы Кубков Мира, раз в два года Чемпионаты Европы (с 1999 года), а Всемирные Игры, являющиеся альтернативой Олимпийским играм для не олимпийских видов спорта - раз в четыре года.

Знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.

Кому из молодых людей не хочется быть сильным, ловким, выносливым, иметь гармонично развитое тело и хорошую координацию движений? Хорошее физическое состояние - залог успешной учебы и плодотворной работы. Физически подготовленному человеку по плечу любая работа.

Далеко не всем людям дарует эти качества природа. Однако их можно приобрести, если дружить с физической культурой и приобщиться к ней с детского возраста. Физическая культура - составная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Физическая культура нужна людям и физического и умственного труда. Но особенно она необходима детям и подросткам, так как в их возрасте закладывается фундамент физического развития и здоровья.

Однако, чтобы не причинить вреда организму, необходим регулярный врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Чрезмерное увлечение спортом и несоблюдение указаний тренера могут вызвать переутомление, и тогда вместо пользы спортивные занятия принесут вред.

Особенно большое значение физкультура и спорт приобретают сейчас, в век технической революции, когда бурными темпами в промышленность и сельское хозяйство внедряются механизация и автоматизация. Труд многих рабочих постепенно сводится к управлению машинами. Это снижает мышечную деятельность рабочих, а без нее многие органы человеческого тела работают на пониженном режиме и постепенно ослабевают. Такую мышечную недогрузку возмещают человеку занятия физической культурой и спортом. Ученые установили, что занятия физкультурой и спортом оказывают благотворное влияние на производительность труда. У работников физического и умственного труда, занимающихся спортом, утомление наступает значительно позже, чем у не занимающихся. Многолетние научные исследования показали, что люди, занимающиеся спортом, в определенных профессиях быстрее приобретают высокую квалификацию. Труд с большим нервным напряжением, например труд летчиков, машинистов скоростных поездов, водителей автомобилей, требует специальной психофизической подготовки. Физкультура здесь большой помощник. Неоценимую услугу физическая культура и спорт оказывают и в формировании у молодёжи высоких моральных качеств. Они воспитывают волю, мужество, упорство в достижении цели, чувство ответственности и товарищества.

Физической культурой и спортом в нашей стране занимаются миллионы людей. Физическое воспитание, особенно молодежи – дело государственной важности, и государство должно уделять ему большое внимание.

Знание этических вопросов спорта.

Спортивная этика в обыденном понимании предполагает честное отношение во всех аспектах спортивной деятельности. Честность – это одна из основных человеческих добродетелей, качество, которое отражает одно из важнейших требований нравственности. Это понятие включает в себя правдивость, принципиальность, верность принятым обязательствам, субъективную убежденность в правоте дела, искренность перед другими и перед самим собой. Противоположностью честности являются обман, ложь, воровство, вероломство, лицемерие.

Умение вести себя при самых сложных обстоятельствах, что является признаком внутренней организованности, собранности, дисциплинированности, культуры – это также прерогатива спортивной этики. К примеру, спортсмен никогда не должен вступать в спор с судьей. Неписанные законы спорта не позволяют отказаться от выступления, тянуть время, сойти с дистанции, прекратить игру раньше времени, даже если спортсмен уверен, что все равно проиграл.

Неэтично выражать досаду от неудовлетворенности партнером, соперником. Особенно важно уметь владеть собой после проигрыша. С достоинством, отдавая должное мастерству оппонента, поздравить его с победой. Отношение к сопернику – показатель подлинной воспитанности спортсмена.

Соблюдение норм спортивной этики усиливает нравственное влияние спорта, повышает ответственность всех участников спортивной деятельности за свое поведение и в

силу огромной притягательности спорта для молодежи способствует улучшению морального климата в молодежной среде.

Подлинная этика в спорте связана с такими ценностными понятиями, как патриотизм, долг и ответственность, дружба и коллективизм, честь и достоинство, справедливость и бескорыстие. Структура морали спортивной этики: моральное сознание, нравственные отношения и нравственная деятельность. Моральное сознание как элемент спортивной этики – это восприятие личностью общепринятых норм нравственности; взаимоотношений в спортивном коллективе; идей, представлений, идеалов, функционирующих в спортивном сообществе. Это совокупность этических знаний, нравственных взглядов, убеждений, чувств, потребностей.

Нравственные отношения в спорте – это особый вид общественных отношений, рассматриваемый с точки зрения их нравственного качества, моральной ценности их мотивов и результатов. Речь идет не только об отношениях между личностями (спортсмены, тренеры, болельщики и так далее), но и между личностью и своей командой, обществом, государством, страной, а также между отдельными командами, спортивными обществами, федерациями, странами.

Нравственная деятельность в области спорта – это реализуемая на деле мораль; это совокупность, система нравственных поступков, направленных на повышение этической культуры. Специфика спорта предполагает преодоление трудностей, способность побеждать свои слабости в трудные моменты соревнований, проявлять уверенность в себе, хладнокровие. Поведение человека во многом базируется на моральных принципах, отражающих нравственную сторону его личности. В основе отношений между субъектами спортивной деятельности лежат общечеловеческие моральные принципы: честность, порядочность, справедливость, чувство долга, патриотизм, коллективизм, человечность, почтительность, разумность, мужество и честь.

Вместе с тем, в спорте можно наблюдать свои специфические принципы. Так, в сборных командах любой страны отмечается дух патриотизма, в командных видах большое значение имеет принцип коллективизма, в любом виде спорта существует негласное правило – на соревнованиях отдать все силы на алтарь победы.

Установка означает готовность к совершению определенной деятельности, направленность на удовлетворение актуальной потребности. В сфере спорта формируются специфические установки, являющиеся основанием морального выбора, они соответствуют ценностям, связанным с моральным поведением. Для примера можно взять готовность оказать помощь или страховку своему товарищу во время выполнения упражнения в тяжелой атлетике или гимнастике.

Успешность протекания различных спортивных процессов (тренировочные занятия, подготовка к соревнованиям, тренировочные сборы, организация и проведение соревнований и так далее.) во многом зависит не только от профессионализма каждого из участников этих процессов, но также и от их нравственного уровня. Нравственные убеждения формируются в процессе обретения личностью нравственного опыта поведения. Поэтому определенное значение имеет влияние семьи, товарищей по спорту и учебе, средств массовой информации, особенно телевидения. Нельзя также игнорировать и самовоспитание, которое совместно с воспитанием представляет собой одну из взаимозависимых и взаимодополняемых сторон единого процесса формирования и развития личности.

Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил.

В настоящее время для профессионального спорта остро стоит проблема применения спортсменами допинга. Допинги (от английского – «давать наркотики») – это биологически активные лекарственные вещества, применяемые с целью искусственного повышения физических и эмоциональных возможностей.

Список препаратов, запрещенных к использованию в спорте, постоянно пополняется и в настоящее время насчитывает около 10 тысяч наименований. Общероссийские антидопинговые правила учтены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 августа 2016 года №947. Правила соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 года, Всемирного антидопингового кодекса 2015 года, утвержденного Всемирным антидопинговым агентством

15 ноября 2013 года, и Международных стандартов ВАДА. Общероссийские антидопинговые правила, включающие правила международных спортивных федераций, правила организаторов крупных соревнований, являются специфическими спортивными правилами и процедурами, нацеленными на всеобщее и скоординированное применение правил борьбы с допингом.

Международные антидопинговые правила, закрепленные во Всемирном антидопинговом кодексе – правила, которые служат борьбе с допингом в Олимпийском движении в качестве определяющих условий проведения соревнований. Все участники (спортсмены и другие лица) принимают правила в качестве условий участия и обязаны им следовать.

Антидопинговые программы призваны сохранить то, что действительно важно и ценно для спорта, что часто называют «духом спорта». Дух спорта – это прославление человеческого духа, тела и разума и отображение следующих ценностей:

- этика, справедливость и честность;
- здоровье;
- высочайший уровень выступления;
- характер и образование;
- удовольствие и радость;
- коллективизм;
- преданность и верность обязательствам;
- уважение к правилам и законам;
- уважение к себе и к другим участникам соревнований;
- мужество;
- общность и солидарность.

Знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по виду спорта «спортивная аэробика», а также условий выполнения этих норм и требований.

Таблица №9

Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» (МСМК)*

Статус соревнования	Пол участников	Требование занять место
Чемпионат мира, всемирные игры	Мужчины, женщины	1-4
Финал кубка мира	Мужчины, женщины	1-2
Чемпионат мира	Мужчины, женщины	1-3
Другие международные соревнования, включенные в ЕКП	Мужчины, женщины	Условие: занять в этом же сезоне 1-2 место на Чемпионате России

*-МСМК присваивается с 18 лет

Таблица №10

Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания «мастер спорта России», спортивных разрядов

Спортивная дисциплина	Единица измерения	МС		КМС		Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды					
						1		2		3		1		2		3	
		м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
Индивидуальные выступления, смешанные пары, трио, группа, танцевальная гимнастика, гимнастическая платформа	Сумма баллов	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	13	13	12	12	11	11

Иные условия для присвоения:

1. МС (мастер спорта России) присваивается с 18 лет за выполнение нормы:

1.1. Один раз на международных спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП, на чемпионате России.

1.2. Три раза на спортивных соревнованиях: Кубок России, всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП (единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий) среди мужчин, женщин.

1.3. Нормы должны быть выполнены в течение года.

2. КМС (разряд «кандидат в мастера спорта России») присваивается с 14 лет за выполнение нормы:

2.1. Один раз на спортивных соревнованиях не ниже статуса чемпионата, кубка субъекта Российской Федерации.

2.2. Один раз на спортивных соревнованиях не ниже статуса первенства субъекта Российской Федерации.

3. I спортивный разряд присваивается за выполнение нормы: один раз на спортивных соревнованиях не ниже статуса первенства муниципального образования.

4. II и III спортивные разряды, юношеские спортивные разряды присваиваются за выполнение нормы: один раз на официальных спортивных соревнованиях любого статуса.

Знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий спортивной аэробикой.

Возрастными особенностями детей и подростков являются специфические свойства личности (ее психики) закономерно изменяющиеся в процессе возрастных стадий развития под воздействием процессов воспитания и обучения. Каждый возрастной период (этап) развития личности характеризуется определенным уровнем развития ее познавательных способностей, мотивационной, эмоционально-волевой и перцептивной сферы. Основными детскими и подростковыми возрастными периодами являются:

- младший школьный возраст — 7-11 лет;
- средний школьный возраст — 12-15 лет;
- старший школьный возраст — 16-18 лет.

Критерии такой периодизации включают в себя комплекс признаков, расцениваемых как показатели биологического возраста: размеры тела и органов, массу, окостенение скелета, прорезывание зубов, развитие желез внутренней секреции, степень полового созревания, мышечную силу.

Младший школьный возраст — 7-11 лет. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности — учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Подростковый возраст от 11-12 до 14-15 лет. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

Старший школьный возраст — 16-18 лет (ранняя юность). Главное психологическое приобретение ранней юности — это открытие своего внутреннего мира, внутреннее «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит. Ведущая деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе

которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Старший школьный возраст — начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития.

В физиологическом отношении подростковый возраст обусловлен увеличением выработки целого ряда гормонов, основные из которых половые гормоны, гормоны щитовидной железы, инсулин. Только их одновременное и сочетанное (взаимодополняющее) действие обеспечивает своевременное и правильное развитие ребенка. В подростковом возрасте происходят постепенная подготовка организма детей к взрослой жизни и соответствующим нагрузкам, не только количественные (увеличение длины и веса тела), но и качественные изменения (окончательное созревание и перестройка всех органов и систем). В нормальных условиях физическое развитие и половое созревание всегда протекают параллельно и взаимосвязано. Как у мальчиков, так и у девочек одно временно с увеличением роста нарастает вес тела, в среднем до 3-5 см в год. Определенному росту должен соответствовать и определенный показатель массы. У мальчиков и девочек продолжительность полового созревания составляет в среднем около 5 лет.

В подростковом возрасте происходит усиленный рост легких, довольно быстро нарастает и общий их объем. К 12 годам объем увеличивается в 10 раз по сравнению с объемом легких новорожденного. Тип дыхания у мальчиков с 10 лет брюшной, а у девочек - грудной и брюшной. Часто наблюдается так называемое «юношеское сердце» или «сердце подростка», характеризующееся увеличением его размеров, сердечным шумом, выявляемым при выслушивании сердца. Чаще изменения сердечно-сосудистой системы отмечаются у подростков с ограниченной двигательной активностью, не занимающихся регулярно спортом, или, наоборот, при чрезмерных, не соответствующих возрасту физических нагрузках. Нередко наблюдаются также повышение артериального давления («юношеская гипертензия»), сердцебиение, учащение пульса (иногда давление может понижаться, пульс урежаться), иногда одышка, головная боль в области лба.

Могут отмечаться изменения и со стороны желудочно-кишечного тракта. В подростковом возрасте особенно легко возникают нарушения сокращения кишечника и продвижения по нему пищи (ускорение или замедление). Часты заболевания желчевыводящих путей. При переохлаждении поясничной области у девочек-подростков развиваются воспалительные заболевания мочевыводящих путей. Нередко именно в подростковом возрасте при интенсивном чтении и умственной нагрузке появляются различные нарушения зрения, поэтому необходимо следить за строгим соблюдением подростком режима дня, правил чтения.

При длительном стоянии, продолжительном неподвижном сидении у подростков могут возникать головокружение, неприятное ощущение в области сердца, живота, в ногах, потребность переменить положение. При вынужденном длительном стоянии иногда развиваются даже обморочное состояние, рвота. У таких подростков наблюдаются повышенная потливость, красный дермографизм (при проведении ногтем по коже появляются красные полосы), быстрая смена настроения.

Подростковый возраст — один из ответственных этапов психического развития человека, становления его личности. Перестройка, происходящая в центральной нервной системе подростка, усиленная воздействием половых гормонов, лежит в основе изменений его психики. Именно в этом возрасте интенсивно формируются самосознание, способность к анализу окружающих явлений, возрастает интерес к отвлеченным проблемам. Вместе с тем в психической сфере нередко выявляются признаки эмоциональной неустойчивости: немотивированные колебания настроения, сочетание повышенной чувствительности, ранимости в отношении собственных переживаний и известной черствости и холодности к другим, застенчивости и подчеркнутой развязности, самоуверенности. В мышлении подростков часто отмечается стремление к мудрствованию, разрешению сложных философских проблем, наблюдается склонность к фантазированию, вымыслам.

Во время занятий спортивной аэробикой в организме спортсмена происходит ряд адаптивных процессов, которые помогают ему приспособиться к условиям регулярной нагрузки. Если же степень физической нагрузки намного превышает физический потенциал спортсмена, могут возникнуть различные нарушения здоровья: перетренированность, хроническая усталость, различные заболевания. Развитие мышечной силы и выносливости

тесно связано с возникновением в результате тренировок морфологических, биохимических и физиологических изменений в организме. Чем больше возбуждается моторных единиц, тем сильнее сокращается мышца.

Занятия спортивной аэробикой в подростковом и юношеском возрасте приводят к совершенствованию приспособительных механизмов нервно-мышечной системы организма. У юных спортсменов наблюдается более экономное и эффективное функционирование двигательного аппарата по отношению к нетренированным сверстникам на всем протяжении статического напряжения. Выявлены также возрастные закономерности в реакции нервно-мышечной системы, проявляемые у всех подростков 13-14 лет в конце мышечной работы.

У занимающихся спортивной аэробикой вырабатываются автоматизмы, упрочиваются двигательные навыки, в связи с чем нарастает тренированность, совершенствуются координации функций. По мере нарастания тренированности расширяются функциональные возможности организма, более координированными и точными становятся движения и действия занимающихся. Комплексное использование в процессе тренировок упражнений с различным ритмом, временными параметрами, сменой характера двигательной активности ведет к совершенствованию вегетативной нервной системы.

Знание основ спортивного питания.

Опыт многих спортсменов показал, что правильная организация питания оказывает огромное положительное влияние на их самочувствие и способствует росту их спортивных достижений. Сбалансированное питание, которое подразумевает идеальный баланс белков, жиров и углеводов, является важнейшим способом повышения работоспособности и выносливости атлета.

Питательные вещества, получаемые нашим телом, можно разделить на две категории. К первой относятся белки, жиры и углеводы, именуемые макроэлементами. Во второй выделяют витамины и минералы, и другие микроэлементы. Эффективное использование питательных веществ с целью расширения границ адаптации к мышечной работе возможно лишь на основе знаний о закономерностях протекания биохимических и физиологических процессов в организме во время выполнения разных по интенсивности и характеру упражнений. В связи с этим соотношение питательных веществ в рационе спортсменов несколько отличается от рациона людей, не ведущих активный образ жизни, причем потребности в питательных веществах при наборе мышечной массы и при похудении отличаются.

Питание при наборе мышечной массы.

Мышечная ткань, образующая мышечную массу, состоит из белка, который и формирует мышечные клетки. Синтез мышечного белка происходит из аминокислот, которые транспортируются к мышечным волокнам после его усвоения организмом. Среди продуктов богатых белком следует выделить молочные продукты, мясо животных и птицы, а также яйца, рыбу, бобовые культуры, орехи, которые помимо белка поставляют ряд полезных веществ для полноценного и сбалансированного питания. Каждый источник белка уникален по своему аминокислотному профилю и биологической доступности. Для обеспечения роста мышечной массы необходимо получать протеин из разных источников из расчета минимум 2 грамма белка на каждый килограмм массы тела в сутки. То есть для человека массой 80 кг необходимо в течение дня потреблять 160 грамм белка, который нужно разделить на несколько приемов, потому что организм не в состоянии усвоить более 30 грамм белка от одного источника.

Помимо белков, не менее важны в жизнедеятельности спортсмена полезные жиры. Полезные жиры содержатся в таких источниках как рыба, орехи, льняное масло, оливковое масло и другое, так как жиры также способствуют достижению спортивных результатов, одновременно обеспечивая здоровое функционирование всего организма и его целостность.

Рацион спортсмена может и должен состоять из обычных продуктов питания при соблюдении принципов правильного, здорового и сбалансированного питания. Существует, как минимум, несколько факторов, определяющих курс питания спортсмена, а именно повышенная потребность в энергии, необходимость в увеличении объемов мышечной массы за счет белков и другие.

От чего зависит рост мышечной массы и силы? Многие убеждены, что наращивание мышечной массы и силы целиком зависит от усилий в подъеме тяжестей во время тренировки. В этом есть доля правды, если уточнить, что основным преимуществом интенсивных упражнений являются сильные повреждения поверхности мышц, что и служит основой для набора мышечной массы за счет формирования потребности в увеличении ее размеров. Начинается восстановительный процесс сразу после интенсивной тренировки. Аминокислоты, как известно, являются основными строительными элементами мышечной ткани, поэтому проведение напряженных тренировок без поступления в организм необходимого количества протеина будет бесполезной тратой времени. Так как тренировки представляют собой процесс, протекающий с большими затратами энергии, поэтому потребность в макроэлементах, таких как белки, жиры и углеводы возрастает, по сравнению с человеком, ведущим пассивный образ жизни. Как это не парадоксально будет звучать на первый взгляд, но мышечная масса растет в момент, когда организм отдыхает или правильней сказать восстанавливается. Тренировка на массу создает чувство роста мышечных волокон, однако оно обманчиво в том плане, что данное чувство вызвано накачкой мышечных волокон кровью и питательными веществами. Белок должен поступать постоянно и чем дольше мы будем обеспечивать питательную поддержку организма, тем процесс построения мышечной массы будет протекать эффективней.

Питание в период работы на выносливость.

Бег, плавание, велоспорт и другие виды спорта, требующие аэробной выносливости, являются высоко энергозатратными, поэтому требуют особого подхода к вопросу выбора правильного рациона питания. При тренировках на выносливость затрачивается большое количество гликогена из внутримышечных запасов. Поскольку нельзя накопить столько гликогена, что бы его могло хватить на весь период тренировки, организм изыскивает другие источники энергии и здесь вход могут идти как жиры, так и мышечный белок, посредством разрушения мышечной ткани. Поэтому рацион питания спортсменов должен включать углеводы - 65-70 процентов (8 г на 1 кг массы тела ежедневно) от суточного рациона, являющиеся основными источниками пополнения гликогена. То есть калорийность суточного рациона должна быть высокой, превышающей 3000 калорий. Также немаловажно потреблять белок для поддержания и сохранения мышечной массы.

Важность витаминов и минералов.

В процессе любой тренировки организм теряет некоторое количество воды, а с ней и микроэлементов. Каждый микроэлемент важен для нормального функционирования организма. Как витамины, так и минералы участвуют в многочисленных процессах, включающих энергетический обмен, усвоение и синтез белка и гликогена, обмена жиров, выработке гормонов и многого другого, т.е. процессов, от которых зависят спортивные достижения. Недостаток микроэлементов может не только тормозить процесс достижения результатов, но и развить патологические недомогания. Поэтому рацион любого спортсмена, независимо, работает он на массу или на выносливость, должен включать продукты, богатые микроэлементами, для их пополнения в организме: овощи, фрукты, злаковые культуры и другие.

Водный баланс.

Важно заострить внимание на вопросе восполнения затрат жидкости в организме, поскольку во время интенсивных физических нагрузок с потом растрачивается большое количество электролитов и теряется много жидкости. Наш организм, как известно, состоит на 80 процентов из воды, без которой существование человека на планете Земля можно было бы поставить под сомнение. Для спортсмена данная цифра составляет 4-6 литров в день, при этом компенсировать потери жидкости необходимо как во время, так и после тренировочной нагрузки с интенсивностью пол-литра или один литр в час, потребляя 250 мл каждые 15-20 минут.

Рабочая программа по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для углублённого уровня

№ п/п	Показатель учебной нагрузки	Углублённый уровень			
		1 год	2 год	3 год	4 год
1.	Кол-во занятий в неделю	1	1	1	1
2.	Объём времени на реализацию предметной области, недель/год	44	44	44	44
3.	Общее кол-во часов в год	53	53	62	62
4.	Общее кол-во занятий в год	27	27	31	31
5.	Форма контроля	Тестирование, зачет			

Объём учебной нагрузки по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для углублённого уровня

№ п/п	Разделы (темы)	Углублённый уровень			
		1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов
1.	История спортивной аэробики	8	8	9	9
2.	Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	7	7	8	8
3.	Этические вопросы спорта	8	8	9	9
4.	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил	7	7	9	9
5.	Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов по спортивной аэробике, а также условий выполнения этих норм и правил	7	7	9	9
6.	Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий по спортивной аэробике	8	8	9	9
7.	Основы спортивного питания	8	8	9	9
Итого часов в год		53	53	62	62

3.3. Методика и содержание работы по предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс формирования двигательных умений и навыков, совершенствования физических способностей, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Задачи ОФП по предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья;
- обеспечение разностороннего физического развития, способствующего улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде;
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Средствами ОФП являются:

-общеразвивающие упражнения(ОРУ) без предметов(с весом собственного тела, с партнером):

-ОРУ с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками);

-ОРУ на снарядах (перекладина, гимнастическая стенка, скамейка, канат);

- упражнения для развития координации, равновесия;

- упражнения для формирования правильной осанки;

- подвижные игры;

- эстафеты.

Методические материалы по предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

2. Упражнения для ног: поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

3. Упражнения для шей и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; различные сочетания этих движений.

4. Упражнения для всех групп мышц: могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами.

5. Акробатические упражнения: группировка в приседе, сидя, лежа на спине; перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки; перекаты вперед и назад, прогнувшись, лежа на бедрах; с опорой, с опорой и без опоры руками; стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами; кувырок вперед, кувырок назад.

6. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах; преодоление веса и сопротивления партнера; упражнения с набивными мячами.

7. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов.

8. Кувырки вперед, назад; упражнения в равновесии; метание мячей в подвижную и не подвижную цель; метание после кувырков, поворотов, вращений.

9. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1 000 метров; кросс на дистанцию для девочек от 1 500 до 3 000 м, для мальчиков от 2 500 до 5 000 метров; дозированный бег по пересеченной местности.

10. Спортивные и подвижные игры.

Таблица №13

Рабочая программа по предметной области «Общая физическая подготовка» для базового уровня

№ п/п	Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Кол-во занятий в неделю	1	1	1	1	1	1
2.	Объём времени на реализацию предметной области, недель/год	44	44	44	44	44	44
3.	Общее кол-во часов в год	79	79	106	106	132	132
4.	Общее кол-во занятий в год	40	40	53	53	66	66
5.	Минимальные зачётные требования на начало учебного года	Выполнение норм ОФП			3 юн. разряд	2 юн. разряд	1 юн. разряд
6.	Минимальные зачётные требования на конец учебного года	Промежуточная аттестация					

Объём учебной нагрузки по предметной области «Общая физическая подготовка» для
базового уровня

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Базовый уровень					
		1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов	5 год/ часов	6 год/ часов
1.	Строевые и общеразвивающие упражнения	25	25	30	30	35	35
2.	Упражнения для развития физических качеств	40	40	56	56	72	72
3.	Спортивные и подвижные игры	15	15	20	20	25	25
Итого часов в год		79	79	106	106	132	132
4.	Форма контроля	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП

3.4. Методика и содержание работы по предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня.

Под общей и специальной физической подготовкой (ОФП и СФП) для углубленного уровня понимают процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей спортсменов, осуществляемый в соответствии со спецификой спортивной аэробики и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Задачи ОФП и СФП:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по спортивной аэробике;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий спортивной аэробикой.

Методические материалы по предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня.

Для решения этих задач используют специально подготовленные упражнения с характерным для основного упражнения напряжением, координацией, темпом и ритмом движения. Для этого более всего соответствуют упражнения на технику, спортивные подвижные игры. Граница между ОФП и СФП достаточно условна, поскольку эффект воздействия зависит в большей степени от метода, нежели от используемого упражнения. СФП базируется на ОФП обучающихся. К решению ее задач следует переходить лишь после достижения определенного уровня общего развития. Это относится как к годовому циклу тренировки, так и к отдельным этапам многолетней подготовки.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- 1) координация (способность к целесообразной организации мышечной деятельности) и ловкость (способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой). Для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами.

2) гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление.

3) сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы.

4) быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений.

5) прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости.

6) равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре.

7) выносливость – способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения хореографии, а также специальные упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами (скакалка) и на степ-платформе;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопах и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП гимнастов осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

- | | | | |
|---|-----------------|---|-------------------|
| 1 | - разминка | 5 | - на координацию |
| 2 | - на гибкость | 6 | - на равновесие |
| 3 | - на быстроту | 7 | - на силу |
| 4 | - на прыгучесть | 8 | - на выносливость |

Функциональная подготовка - это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества.

Средствами функциональной подготовки могут быть:

- бег, кросс, плавание;
- 15-20-минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастики;
- танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
- прыжковые серии с предметами и без (особенно ценны со скакалкой);
- сдвоенные соревновательные комбинации;
- круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

Таблица №15

Рабочая программа по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня

№ п/п	Показатель учебной нагрузки	Углубленный уровень			
		1 год	2 год	3 год	4 год
1.	Кол-во занятий в неделю	1	1	1	1
2.	Объём времени на реализацию предметной области, недель/год	44	44	44	44
3.	Общее кол-во часов в год	53	53	62	62
4.	Общее кол-во занятий в год	26	26	31	31
5.	Минимальные зачётные требования на начало учебного года	3 разряд	2 разряд	1 разряд	КМС
6.	Минимальные зачётные требования на конец учебного года	Промежуточная аттестация			Итоговая аттестация

Таблица №16

Объём учебной нагрузки по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Углубленный уровень			
		1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов
1.	Техническая подготовка	9	9	10	10
2.	Хореографическая и музыкально-ритмическая подготовка	8	8	11	11
3.	Упражнения для развития активной гибкости	9	9	10	10
4.	Упражнения для развития специальной быстроты	9	9	11	11
5.	Упражнения для совершенствования силы	9	9	10	10
6.	Упражнения для развития специальной ловкости	9	9	10	10
Итого часов в год		53	53	62	62
7.	Форма контроля	Нормативы ОФП и СФП	Нормативы ОФП и СФП	Нормативы ОФП и СФП	Итоговая аттестация

3.5. Методика и содержание работы по предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня.

Спорт является одним из видов деятельности, способствующих формированию навыков конкурентной борьбы, что обуславливает высокий уровень личностного самоопределения. Для юных спортсменов эта проблема особенно актуальна, так как в процессе занятий ребенок актуализируется, проигрывая свой жизненный сценарий, определяя направленность, цель, средства, методы и формы собственной деятельности. Не секрет, что занятия спортом способствуют формированию у ребенка активной жизненной позиции, что позволяет ему решать ряд проблем, связанных с потребностями ценностями, отношением его к делу.

Задачами профессионального самоопределения юных спортсменов на углубленном уровне обучения являются:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных качеств, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе;
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

Спортивный центр является организацией, в которой формируется личность ребенка, а спортивная деятельность со временем становится для некоторых детей профессиональным видом деятельности, и от того, насколько правильно выбран вид спорта для ребенка, зависит его дальнейшее самоопределение в жизни (профессиональное самоопределение).

Средствами профессионального самоопределения юного спортсмена являются:

1. Составление комплексов упражнений для подготовительной части занятия, разминки перед соревнованиями.
2. Проведение разминки в группе, тренировочных занятий в группах базового уровня.
3. Ведение спортивного дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов.
4. Анализ выступления на соревнованиях.
5. Судейская практика для групп углубленного уровня.
6. Изучение правил соревнований.
7. Судейство на учебных играх в своей группе.
8. Выполнение обязанностей судей, секретаря на соревнованиях в общеобразовательных школах.
9. Помощь в организации и проведении городских соревнований и другое.

Формами профессионального самоопределения юного спортсмена в выборе вида спортивной деятельности являются тренировочные и внеурочные (домашние задания) занятия.

Таблица №16

Рабочая программа по предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня

№ п/п	Показатель учебной нагрузки	Углубленный уровень			
		1 год	2 год	3 год	4 год
1.	Кол-во занятий в неделю	2	2	2	2
2.	Объём времени на реализацию предметной области, недель/год	44	44	44	44
3.	Общее кол-во часов в год	79	79	92	92
4.	Общее кол-во занятий в год	38	38	46	46
5.	Минимальные зачётные требования на конец учебного года	Промежуточная аттестация			Итоговая аттестация

Объём учебной нагрузки по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня

№ п/п	Разделы подготовки	Углубленный уровень			
		1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов
1.	Влияние занятий спортом на развитие личности	12	12	15	15
2.	Профессия тренера	14	14	15	15
3.	От спортсмена к тренеру	14	14	15	15
4.	Профессиональные учебные заведения в спортивной сфере	11	11	15	15
5.	Слагаемые успеха в профессиональном самоопределении спортсмена	14	14	15	15
6.	Участие в проектной и творческой деятельности	14	14	17	17
Итого часов в год		79	79	92	92
7.	Форма контроля	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

3.6. Методика и содержание работы по предметной области «вид спорта» для базового и углублённого уровней.

Задачами работы по предметной области «вид спорта» для базового уровня являются:

- развитие у обучающихся физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой спортивной аэробики;
- овладение обучающимися основами техники и тактики спортивной аэробики;
- освоение обучающимися комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение обучающимися соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных нагрузок;
- привитие обучающимся знаний о требованиях техники безопасности, инвентарю и спортивной экипировке в спортивной аэробике;
- приобретение обучающимися опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- привитие обучающимся знаний основ судейства по спортивной аэробике.

Задачами работы по предметной области «вид спорта» для углубленного уровня являются:

- обучение и совершенствование у обучающихся техники и тактики спортивной аэробики;
- освоение обучающимися комплекса специальных физических упражнений;
- повышение у обучающихся уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- привитие обучающимся знания требований федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной аэробике;
- формирование у обучающихся мотивации к занятиям спортивной аэробикой;
- привитие обучающимся знания официальных правил соревнований по спортивной аэробике, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Предметная область «вид спорта» - спортивная аэробика для всех уровней сложности включает в себя следующие разделы подготовки: техническая подготовка, акробатическая подготовка, хореографическая подготовка, спортивные комбинации (программы), соревновательная подготовка, тактическая и психологическая подготовка.

Рассмотрим содержание работы по каждому разделу.

Техническая подготовка.

Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнастам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных гимнастике;
- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально выразительных;
- разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;
- составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменов.

Компоненты технической подготовки включают в себя несколько классов тренировочных упражнений.

1. Элементы гимнастической «школы» - это простейшие навыки, с освоением которых начинается техническая подготовка гимнастов. К ним относятся элементы гимнастического стиля:

- сохранение гимнастической осанки–положения тела с нормальными изгибами позвоночника, развернутыми и опущенными плечами, прижатыми лопатками, развернутыми наружу стопами, приподнятым положением головы, подтянутыми мышцами живота и ягодиц;
- выполнение движений ногами выворотом, с максимально выпрямленными коленями, натянутыми стопами, пружинно, с мягкой постановкой стоп.

2. Базовые навыки универсального и видового назначения – это двигательные действия, которые входят в структуру большого количества разнообразных по сложности целостных гимнастических движений, доведенное до совершенства.

Базовые навыки движения телом – это:

- постановка высоких полупальцев;
- разновидности ходьбы и бега;
- правильная динамическая осанка;
- волнообразные движения, пружины руками; «пружинные» движения ногами;
- целостные взаимосвязанные, четкие движения тела, рук, головы;
- навык «жесткой» спины в элементах сложности;
- равновесия на всей стопе и на носке с низким положением ноги (прямой, согнутой) во всех направлениях;
- отталкивание с полным разгибанием голеностопа, выпрямлением коленей, оттягиванием носков, выпрямленным положением тела, правильной работой рук и приземлением с перекатом с пальцев на всю стопу;
- простейшие повороты на одной ноге разными способами вхождения в поворот.

Базовые аэробные шаги:

- Ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую;
- Подъем колена: движение выполняется стоя, при этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остается на полу (ний);
- Выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперед и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу (ланч);
- Бег: движение, при котором вес тела переносится с одной ноги на другую попеременно скачками. Выполняется на месте или с продвижением;
- Прыжки ноги врозь-вместе;

- Из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и.п. (эйр-джек);
- Из исходного положения основная стойка толчком двумя прыжком ноги врозь с приземлением в полуприседе ноги врозь. Толчком двумя вернуться в и.п. (джек);
- «Скип»: движение начинается с прыжка на одной ноге с последующим скачком на этой же ноге, в то время как свободная нога сгибается и выпрямляется вперед;
- Махи ногами: выполняются поочередно.
- Выполнение базовых шагов на степ-платформе.
- Различные модификации основных шагов.

3. Элементы сложности спортивной аэробики включают в себя элементы 4 групп:

- динамическая сила;
- статическая сила;
- прыжки;
- гибкость.

Техническая подготовка для базового уровня включает в себя:

а) базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки, базовые аэробные шаги;

б) специальные упражнения, из которых составляются соревновательные упражнения и произвольные комбинации. В этот раздел включаются двигательные действия с заранее определенными характеристиками. В ходе обучения необходимо точно соблюдать последовательность отдельных элементов упражнений. Специальные упражнения должны выполняться выразительно. По мере накопления двигательного опыта детям предлагаются новые варианты специальных (соревновательных) упражнений в соответствии с индивидуальными возможностями;

в) вспомогательные упражнения, с помощью которых совершенствуется мастерство спортсменов независимо от их возраста. Благодаря вспомогательным упражнениям развиваются двигательные и психические качества, которые обеспечивают более полное появление индивидуального стиля. В этом разделе предлагаются примерные комплексы из классического экзерсиса, музыкально-ритмического обучения; специальных упражнений для развития гибкости.

г) элементы сложности.

Таблица №18

Распределение программного материала для групп базового уровня сложности

№	Основные средства	Базовый уровень					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
Базовая техническая подготовка							
1.	Упражнения на овладение навыком правильной осанки	+	+	+	+	+	+
2.	Упражнения для правильной постановки ног и рук	+	+	+	+	+	+
3.	Маховые упражнения	+	+	+	+	+	+
4.	Круговые упражнения	+	+	+	+	+	+
5.	Пружинящие упражнения	+	+	+	+	+	+
6.	Упражнения в равновесии	+	+	+	+	+	+
Специальная техническая подготовка							
1.	Виды шагов						
	на полупальцах	+	+	-	-	-	-
	мягкий	+	+	-	-	-	-
	высокий	+	+	+	+	+	+
	острый	+	+	-	-	-	-
	пружинящий	+	+	+	+	+	+

	двойной (приставной)	+	+	+	+	+	+
	скрестный	-	+	+	+	+	+
	скользящий	-	-	+	+	+	+
	перекатный	-	+	+	+	+	+
	широкий	-	+	+	+	+	+
	галопа	+	+	+	+	+	+
	польки	+	+	+	+	+	+
	вальса	-	-	-	+	+	+
2.	Базовые шаги						
	«джек»	+	+	+	+	+	+
	«ланч»	+	+	+	+	+	+
	«ний»	+	+	+	+	+	+
	«скип»	+	+	+	+	+	+
	«мах»	-	+	+	+	+	+
	«аэробный бег»	+	+	+	+	+	+
	«высокий бег»	+	+	+	+	+	+
	их вариации (смена направления, смена уровня)	-	-	+	+	+	+
3.	Наклоны						
	а) стоя:						
	вперед	+	+	+	+	+	+
	в стороны (на двух ногах)	+	+	+	+	+	+
	в стороны (на одной ноге)	-	-	-	-	+	+
	назад (на двух ногах)	+	+	+	+	+	+
	назад (на одной ноге)	-	-	-	-	+	+
	б) на коленях:						
	вперед, в стороны, назад	+	+	+	+	+	+
4.	Подскоки и прыжки						
	а) с двух ног с места:						
	выпрямившись	+	+	+	+	+	+
	выпрямившись с поворотом от 45 до 360 ⁰	+	+	+	+	+	+
	из приседа	+	+	+	+	+	+
	прогнувшись, боковой с согнутыми ногами	-	-	+	+	+	+
	б) с двух ног после наскока:						
	прыжок со сменой ног (впереди, сзади)	-	-	+	+	+	+
	олень	-	-	+	+	+	+
	в) толчком одной с места:						
	прыжок махом (в сторону, назад)	-	-	-	+	+	+
	г) толчком одной с шага:						
	подбивной (в сторону, вперед)	-	-	+	+	+	+
	закрытый и открытый	+	+	+	+	+	+
	со сменой ног (впереди, сзади)	+	+	+	+	+	+
	со сменой согнутых ног	+	+	+	+	+	+
	Широкий (в шпагат)	-	+	+	+	+	+
5.	Упражнения в равновесии						
	стойка на носках	+	+	+	+	+	+

	равновесие в базовых движениях	+	+	+	+	+	+
	равновесие в стойке на левой, на правой	+	+	+	+	+	+
	равновесие в упорах	+	+	+	+	+	+
	переднее равновесие	+	+	+	+	+	+
	заднее равновесие	-	+	+	+	+	+
	боковое равновесие	-	+	+	+	+	+
6.	Вращения						
	переступанием	+	+	+	+	+	+
	скрестные	-	-	+	+	+	+
	одноименные от 180 до 360 ⁰	-	-	+	+	+	+
	разноименные от 180 до 360 ⁰	-	-	+	+	+	+
7.	Элементы сложности						
	а) Динамическая сила:						
	отжимания (простые, латеральные, «венсон»)	+	+	+	+	+	+
	геликоптер (простой, в шпагат, в венсон, с поворотом)	-	-	+	+	+	+
	взрывная рамка (в упор лежа, в венсон)	-	-	-	-	+	+
	б) Статическая сила:						
	упор углом ноги врозь, ноги вместе	+	+	+	+	+	+
	высокий угол ноги врозь, ноги вместе	-	-	+	+	+	+
	упоры углом с поворотом	-	-	-	+	+	+
	в) Прыжки						
	с прямыми ногами с поворотом на 360 градусов	+	+	+	+	+	+
	в группировку (с приземлением в ноги, шпагат)	+	+	+	+	+	+
	«разножка»	-	-	-	-	-	+
	«казак»	-	-	-	+	+	+
	«страдл»	-	-	-	+	+	+
	«пайк»	-	-	-	+	+	+
	«перекидной»	-	-	-	-	-	+
	г) Гибкость						
	вертикальный шпагат	+	+	+	+	+	+
	«либела»	-	-	+	+	+	+
	поворот на носке с согнутой ногой на 360, 720 градусов	+	+	+	+	+	+
	поворот на носке, нога параллельна полу	-	-	-	-	+	+

Техническая подготовка для углубленного уровня.

Таблица №19

Распределение программного материала для групп углубленного уровня сложности

№ п/п	Основные средства	Углублённый уровень			
		1 год	2 год	3 год	4 год
Базовая техническая подготовка					
1.	Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки	+	+	+	+
2.	Упражнения для правильной постановки ног и рук	+	+	+	+
3.	Маховые упражнения	+	+	+	+
4.	Круговые упражнения	+	+	+	+
5.	Пружинящие упражнения	+	+	+	+
6.	Упражнения в равновесии	+	+	+	+
Специальная техническая подготовка					
1.	Виды шагов				
	двойной (приставной)	+	+	+	+

	скрестный	+	+	+	+
	скользящий	+	+	+	+
	перекатный	+	+	+	+
	широкий	+	+	+	+
	галопа	+	+	+	+
	польки	+	+	+	+
	вальса	+	+	+	+
2.	Базовые шаги				
	«джек»	+	+	+	+
	«ланч»	+	+	+	+
	«ний»	+	+	+	+
	«скип»	+	+	+	+
	«мах»	+	+	+	+
	«аэробный бег»	+	+	+	+
	«высокий бег»	+	+	+	+
	их вариации (смена направления, смена уровня)	+	+	+	+
	соединение базовых шагов в различных последовательностях	+	+	+	+
3.	Наклоны				
	а) стоя:				
	вперед	+	+	+	+
	в стороны (на двух ногах)	+	+	+	+
	в стороны (на одной ноге)	+	+	+	+
	назад (на двух ногах)	+	+	+	+
	назад (на одной ноге)	+	+	+	+
	б) на коленях:				
	вперед, в стороны, назад	+	+	+	+
4.	Подскоки и прыжки				
	а) с двух ног с места:				
	выпрямившись	+	+	+	+
	выпрямившись с поворотом от 45 до 360 ⁰	+	+	+	+
	из приседа	+	+	+	+
	прогнувшись, боковой с согнутыми ногами	+	+	+	+
	б) с двух ног после наскока:				
	прыжок со сменой ног (впереди, сзади)	+	+	+	+
	олень	+	+	+	+
	в) толчком одной с места:				
	прыжок махом (в сторону, назад)	+	+	+	+
	г) толчком одной с шага:				
	подбивной (в сторону, вперед)	+	+	+	+
	закрытый и открытый	+	+	+	+
	со сменой ног (впереди, сзади)	+	+	+	+
	со сменой согнутых ног	+	+	+	+
5.	Упражнения в равновесии				
	стойка на носках	+	+	+	+
	равновесие в базовых движениях	+	+	+	+
	равновесие в стойке на левой, на правой	+	+	+	+
	равновесие в упорах	+	+	+	+
	переднее равновесие	+	+	+	+
	заднее равновесие	+	+	+	+
	боковое равновесие	+	+	+	+
6.	Вращения				
	переступанием	+	+	+	+
	скрестные	+	+	+	+
	одноименные от 180 до 360 ⁰	+	+	+	+
	разноименные от 180 до 360 ⁰	+	+	+	+
7.	Элементы сложности				
	а) Динамическая сила:				

отжимания (простые, латеральные, «венсон»)	+	+	+	+
геликоптер (простой, в шпагат, в венсон, с поворотом)	+	+	+	+
взрывная рамка (в упор лёжа, в венсон, с поворотом)	+	+	+	+
«деласал» и круги ногами	+	+	+	+
б) Статическая сила:				
упор углом ноги врозь, ноги вместе	+	+	+	+
высокий угол ноги врозь, ноги вместе	+	+	+	+
упоры углом с поворотом	+	+	+	+
горизонтальный упор	+	+	+	+
в) Прыжки				
с прямыми ногами с поворотом на 360, 720 градусов	+	+	+	+
в группировку (с приземлением в ноги, шпагат упор лёжа, с поворотом)	+	+	+	+
«разножка»	+	+	+	+
«казак» (с приземлением в ноги, шпагат, упор лёжа, с поворотом)	+	+	+	+
«страдл» (с приземлением в ноги, шпагат, , упор лёжа, с поворотом)	+	+	+	+
«пайк» (с приземлением в ноги, шпагат, , упор лёжа, с поворотом)	+	+	+	+
«перекидной» (с приземлением в ноги, шпагат, с поворотом)	+	+	+	+
«шпагат» (с приземлением в ноги, шпагат, с поворотом)	+	+	+	+
г) Гибкость				
вертикальный шпагат	+	+	+	+
«либела»	+	+	+	+
поворот на носке с согнутой ногой на 360, 720 градусов	+	+	+	+
поворот на носке, нога параллельна полу	+	+	+	+

Акробатическая подготовка.

Акробатика – одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм обучающихся. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость.

Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто), балансирования (сохранение равновесия при неустойчивом положении - упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнёров - хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки).

Компоненты акробатической подготовки:

1. Владение техникой отталкивания ногами в сочетании с обладанием необходимыми двигательными качествами для выполнения толчка руками.
2. Владение безопорными вращениями тела вокруг продольной оси в сочетании с навыками опорных поворотов в конкретных видах движения.
3. Владение техникой приземления в прыжках разной структуры и сложности.
4. Формирование динамической осанки (ДО). Умение сохранять позу в статических элементах и умение сохранять заданное положение в процессе выполнения динамических элементов имеют существенное отличие. В первом случае удержание звеньев тела происходит при действии относительно постоянных усилий одних и тех же мышц. Во втором, необходимо включать в работу различные группы мышц и регулировать величину их напряжения. Удержание позы тела в переменном силовом поле называется динамической осанкой. Для освоения динамической осанкой необходимо: освоить ДО в простейших

условиях; освоить ДО в условиях приближенных к условиям выполнения элемента; освоить ДО в ходе выполнения элемента.

Хореографическая подготовка в спортивной аэробике утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающая сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Именно в процессе занятий хореографией гимнасты ближе всего соприкасаются с искусством. Искусство танца - это передача образа посредством движений тела и мимики, поэтому у занимающихся хореографией гимнастов формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания чувства, а также способность создавать яркий и выразительный образ

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

Хореографическая подготовка в спортивной аэробике включает обучение элементам четырех танцевальных систем:

- *классической* - основная задача - путем целесообразно подобранных, повторяемых, постоянно варьируемых и усложняющихся движений помочь учащимся развить тело и научиться свободно управлять своими движениями;

- *народно-характерной*, использование которой благотворно влияет на формирование у гимнастов координационных, музыкальных, выразительных способностей, а также на развитие танцевальности и артистичности;

- *историко-бытовой* - способствует формированию базовых навыков и культуры движения, с нее начинается танцевальная подготовка гимнастов: в спортивной аэробике широко применяются галоп, полька, вальс, полонез, мазурка;

- *современной*, которая не только совершенствует технику хореографических движений, но и является привлекательной по своей эмоциональной насыщенности, яркости, выразительности, а также является обязательной в дисциплине «аэроденс».

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Хореографическая подготовка в спортивной аэробике является дополнительным средством подготовки на пути к спортивным достижениям. В связи с этим занятия хореографией являются частью тренировочного процесса и должны быть взаимосвязаны с другими видами подготовки гимнастов, а программа по хореографии входит в общую программу подготовки.

Занятие состоит из упражнений у опоры и на середине зала, последние делятся на экзерсис, адажио, аллегро и упражнения на пальцах. Последовательность упражнений у опоры и на середине одинакова, затем на середине зала вводится адажио. За адажио следует аллегро, маленькие и большие прыжки, танцевальные вариации и завершается занятие «пор де бра» с наклонами вперед, назад и в стороны.

Построение занятий одинаково как для первого, так и для последующих годов обучения, с той лишь разницей, что в первый год обучения движения исполняются в отдельности и в простейших сочетаниях. Исключение составляет начало учебы, когда изучают элементы движений.

В первый год обучения большая часть времени отводится упражнениям у опоры, во второй год на упражнения у опоры идет не более 45 минут. С каждым годом время экзерсиса у опоры укорачивается за счет ускорения темпа. Упражнения на середине строятся так, чтобы на прыжки осталось не более 20 минут.

Рассмотрим принципы психологической и тактической подготовки. Они аналогичны для базового и углублённого уровней.

Психологическая подготовка.

Спортивная аэробика - высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду. Для успешных выступлений на соревнованиях необходимо осуществление психологической подготовки.

Психологическая подготовка - это система мероприятий, направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьезной конкуренции, неудачах, лидировании. Кроме этого, психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, воспитательные и образовательные задачи.

Психологическая подготовка проводится в течение учебного года в процессе каждого тренировочного занятия. В основе психологической подготовки лежат с одной стороны психологические особенности вида спорта, а с другой индивидуально-типологические особенности гимнаста.

Для обучения психологическим умениям и навыкам характерны три этапа:

Этап ознакомления с психологическими умениями и навыками дает представление гимнасту о том, как психологические умения и навыки влияют на спортивную деятельность, помогают осознать важность тренировки. Этот этап подходит для учащихся групп начальной подготовки.

Этап усвоения направлен на изучение методов и способов овладения различными психологическими умениями и навыками в процессе тренировочных занятий и соревнований. Этот этап подходит для тренировочных групп периода базовой специализации.

Этап практического овладения включает в себя доведение до автоматического выполнения, обучения регулярному интегрированию психологических умений и навыков в ситуации практической деятельности, имитацию умений и навыков в условиях соревнований. Этот этап подходит для тренировочных групп периода спортивной специализации и этапа совершенствования спортивного мастерства.

В психологической подготовке выделяют:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам;
- психологическую подготовку к соревнованиям (предсоревновательную и постсоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

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

Психологическая подготовка к тренировкам осуществляется в единстве с физической, технической, хореографической подготовками на протяжении всего периода обучения. В ее задачи входят:

- формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;
- формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и т.д.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до них, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;

- овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений.

Постсоревновательная психологическая подготовка имеет немаловажное значение, так как спортсмен после соревнований переживает очень сложные психические состояния. При значимом для спортсмена успехе, он переживает удовлетворение, радость, укрепление веры в себя, желание еще больше тренироваться, достичь еще больших успехов. Но есть реальная опасность переоценки себя, недооценки соперников, и, как результат, снижение требовательности к себе, к тренировкам.

При неуспехе или поражении типичными являются эмоции огорчения, неудовлетворенности, обиды, которые иногда сопровождаются упадком сил, потерей уверенности, подавленностью, безразличием.

Как в случае успеха, так и в случае поражения, необходима постсоревновательная психологическая подготовка. Ее основные задачи:

- разбор результатов соревнований;
- анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения;
- постановка задачи на ближайшее и отдаленное будущее;
- отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

Методы психологической подготовки к соревнованиям это: лекции и беседы; разъяснения, убеждения; выразительные примеры выдающихся спортсменов; самонаблюдение, самоанализы и самоотчеты; изучение специальной литературы; метод упражнений; модельные тренировки.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка - это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. В гимнастике нет непосредственного контакта соперников, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет достаточно важное значение, особенно в условиях острого соперничества. Особенность её в гимнастике заключается в том, что осуществляется она главным образом в предшествующее соревнованиям время. В спортивной аэробике может быть выделено три вида тактики: индивидуальная, командная и групповая – соответственно видам соревнований.

Индивидуальная тактика.

Содержание индивидуальной тактики составляют такие способы ведения состязаний, которые позволяют гимнасту наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Элементы индивидуальной тактики:

1. Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнаста (внешним, возрастным, выразительным, техническим, физическим);
2. Составление произвольных комбинаций с таким расчетом, чтобы в них максимально подчеркивались положительные стороны дарования гимнаста, его подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, выбор элементов с максимальной трудностью и надбавками;
3. Внешнее «оформление» гимнаста – подбор специального костюма, причёски, грима.
4. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья;
5. Психологическое воздействие на соперников: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

Командная тактика.

Содержание командной тактики составляют действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты. Командная тактика основывается на индивидуальной тактике, но не сводится к ней.

Элементами командной тактики являются:

1. Подчинение личных интересов командным, что требует большой воспитательной работы с гимнастами;
2. Создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает каждому гимнасту в целом;
3. «Ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении, композициях, особой выразительностью.

Групповая тактика.

Содержание групповой тактики составляют действия, позволяющие гимнастам, выступающим в групповых упражнениях, достичь максимально возможных спортивных результатов.

Тактические приемы:

1. Подбор гимнастов, обладающих примерно равными ростовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе;
2. Выбор музыки и составление групповых упражнений с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнастов с максимальной трудностью и надбавками;
3. Сглаживание индивидуальных особенностей гимнастов, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту;
4. Рациональное взаимодействие гимнастов - попадание в группы – тройки гимнастов со сходными внешними, физическими, техническими и психологическими данными;
5. Рациональное распределение трудных элементов между гимнастами с учетом их индивидуальных возможностей;
6. Внешнее оформление выступлений - костюмы, причёски, выход на площадку, построение.

Требования к составлению спортивных программ для базового и углублённого уровней.

Одной из главных составляющих спортивной подготовки является участие в соревнованиях, на которых участники демонстрируют спортивные программы (композиции).

Программа должна содержать: базовые дорожки (восьмёрки), обязательные и дополнительные элементы, акробатические переходы и соединения, поддержки и взаимодействия между партнерами (для групповых выступлений).

Соревнования проводятся в следующих номинациях:

- индивидуальные выступления (девочки и мальчики);
- смешанная пара;
- трио (3 человека);
- группа (5 человек);
- аэробная гимнастика (6-8 человек);
- гимнастическая платформа (6-8 человек).

Правилами FIG по спортивной аэробике выделены 5 возрастных групп:

- младшие дети (6-8 лет);
- дети (9-11 лет);
- юноши (12-14 лет);
- юниоры (15-17 лет);
- взрослые (18 лет и старше).

К составлению программ для каждой возрастной категории предъявляются определенные требования. Рассмотрим их.

Основные требования к составлению соревновательных программ по спортивной аэробике

Требование	Возрастная категория				
	6-8 лет	9-11 лет	12-14 лет	15-17 лет	18 и старше
Продолжительность композиции	1 мин 15 сек ±5сек	1 мин 15 сек ±5сек	1 мин 15 сек ±5сек	1 мин 20 сек ±5сек	1 мин 20 сек ±5сек
Количество элементов в программе	6	6	8	10(9)	10(9)
Обязательные элементы	Вертикальный шпагат с опорой Прыжок ноги вместе с поворотом на 360 Отжимание Упор углом ноги врозь	Вертикальный шпагат с опорой Прыжок ноги вместе с поворотом на 360 Отжимание Упор углом ноги врозь	Поворот на 1 ноге в вертикальный шпагат Прыжок в группировку с поворотом на 360 Геликоптер Упор углом ноги врозь с поворотом на 360	Либела в вертикальный шпагат Страддл джамп Геликоптер в венсон Упор углом ноги врозь с поворотом на 720	нет
Стоимость дополнительных элементов	1*0,5 балла, 1*0,4 балла	1*0,5 балла, 1*0,4 балла	1*0,7 балла, остальные до 0,6	1*0,8 балла, остальные до 0,7	До 1,0 балла
Приземления в упор лежа	Нет	Нет	1	До 2	До 3
Связки элементов	Нет	Нет	1	2	2
Пирамида	нет	нет	нет	1	1

Соревновательная подготовка.

Соревновательная подготовка – направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований, модельных тренировок и прикидок.

Таблица №21

Планируемая минимальная соревновательная деятельность по этапам подготовки:

Виды соревнований	Уровень подготовки					
	Базовый уровень		Углублённый уровень			
	1 год	2-6 год	1 год	2 год	3 год	4 год
Контрольные	-	1	2	2	2	2
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	1	1	1	2	2
Всего соревнований в год	-	3	5	5	6	6

С календарным планом соревнований можно ознакомиться в пункте 4 данной программы.

Таблица №22

Рабочая программа по предметной области «вид спорта» для базового уровня

№ п/п	Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Кол-во занятий в неделю	1	1	2	2	2	2
2.	Объём времени на реализацию предметной области, недель/год	44	44	44	44	44	44
3.	Общее кол-во часов в год	79	79	106	106	132	132
4.	Общее кол-во занятий в год	40	40	53	53	66	66
5.	Минимальные зачётные требования	Выполнение норм			3 юн.	2 юн.	1 юн.

	на начало учебного года	ОФП	разряд	разряд	разряд
6.	Минимальные зачётные требования на конец учебного года	Промежуточная аттестация			

Таблица №23

Объём учебной нагрузки по предметной области «вид спорта» для базового уровня

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Базовый уровень					
		1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов	5 год/ часов	6 год/ часов
1.	Техническая подготовка	19	18	25	25	29	29
2.	Хореография	19	18	20	20	28	28
3.	Акробатика	19	18	20	20	28	28
4.	Спортивные комбинации	11	14	26	26	28	28
5.	Психологическая и тактическая подготовка	5	5	7	7	9	9
6.	Участие в соревнованиях	6	6	8	8	10	10
Итого часов в год		79	79	106	106	132	132
7.	Форма контроля	Промежут. аттестация	Промежут. аттестация	Промежут. аттестация	Промежут. аттестация	Промежут. аттестация	Промежут. аттестация

Таблица №24

Рабочая программа по предметной области «вид спорта» для углубленного уровня

№ п/п	Показатель учебной нагрузки	Углубленный уровень			
		1 год	2 год	3 год	4 год
1.	Кол-во занятий в неделю	2	2	2	2
2.	Объём времени на реализацию предметной области, недель/год	44	44	44	44
3.	Общее кол-во часов в год	159	159	185	185
4.	Общее кол-во занятий в год	80	80	92	92
5.	Минимальные зачётные требования на начало учебного года	3 разряд	2 разряд	1 разряд	КМС
6.	Минимальные зачётные требования на конец учебного года	Промежуточная аттестация			Итоговая аттестация

Таблица №25

Объём учебной нагрузки по предметной области «вид спорта» для углубленного уровня

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Углубленный уровень			
		1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов
1.	Техническая подготовка	30	30	30	30
2.	Хореография	25	25	25	25
3.	Акробатика	25	25	25	25
4.	Спортивные комбинации	39	39	57	57
5.	Психологическая и тактическая подготовка	20	20	24	24
6.	Участие в соревнованиях	20	20	24	24
Итого часов в год		159	159	185	185
7.	Форма контроля	Промежуточная аттестация	Промежуточная аттестация	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация

3.7. Методика и содержание работы по предметной области «хореография и акробатика» для базового и углубленного уровней

Задачами содержания работы по предметной области «хореография» для базового и углубленного уровней являются:

- умение определять средства музыкальной выразительности;

- умение выполнять комплексы специальных хореографических и акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в спортивной аэробике;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

Спортивная аэробика – это вид спорта, характеризующийся высокой динамичностью и координационной сложностью двигательных действий. Основными средствами спортивной аэробики являются упражнения танцевального характера, поэтому в специальную физическую подготовку включены хореографические упражнения.

Хореография в спортивной аэробике – одна из современных методик подготовки юных спортсменов. Общеизвестно, что только гимнасты, обладающие высокой культурой движения, способны выполнить технически сложные элементы легко и непринужденно, в которых можно наблюдать амплитуду движений, красоту линий, артистичность и выразительность исполнения. Хореография позволяет спортсменам добиться этой культуры, помогая обрести правильную осанку и так называемое «чувство позы», развивает устойчивость, координацию движений, красивую линию ног, легкость и изящество выполнения элементов. В процессе занятий развиваются и физические качества: гибкость, сила, выносливость, укрепляется кардиореспираторная система.

Позиции рук и ног в классическом танце.

Начинать преподавание хореографии у юных аэробистов следует с изучения позиций рук и ног в классическом танце. Это поможет им в последующем освоение хореографических упражнений, где используются данные позиции.

Позиции рук:

1. Подготовительная. Руки вниз, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вверх. Большой палец внутри ладони.

2. Первая. Руки вперед, округленные в локтевом и лучезапястном суставах.

3. Вторая. Руки вперед в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонями внутрь.

4. Третья. Руки вперед кверху, округленные в локтевом и лучезапястном суставах, ладонями внутрь.

Варианты положения рук:

1. Правая рука в третьей позиции, левая рука во второй позиции.

2. Правая рука вперед, ладонью вниз, левая рука назад, ладонью вниз.

3. Правая рука во второй позиции, левая рука в подготовительной позиции.

4. Правая рука в первой позиции, левая рука в подготовительной позиции.

5. Правая рука в третьей, левая рука в подготовительной позиции.

Позиции ног:

1. Первая. Сомкнутая стойка носки наружу. Пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе.

2. Вторая. Широкая стойка ноги врозь носки наружу. Ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами.

3. Третья. Правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу).

4. Четвертая. Стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы) носки наружу (выполняется с обеих ног).

5. Пятая. Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих ног).

6. Шестая. Сомкнутая стойка (пятки и носки сомкнуты) Основные элементы хореографии.

После изучения базовых позиций рук и ног в хореографии, можно приступить к овладению *экзерсиса* – основных хореографических упражнений в установленной последовательности у опоры или на середине. Именно освоение этих элементов позволяет аэробистам улучшить физическое развитие, воспитать музыкальность, выразительность, улучшить пластику движений.

Используется следующая хореографическая подготовка.

Экзерсис у опоры (лицом или спиной к опоре):

1. Релеве. При выполнении релеве нога медленно поднимается вперед, в сторону или назад и так же медленно опускается в исходную позицию. По мере усвоения высота увеличивается.

2. Деми плие. Полуприсед выполняется по всем позициям. В этом упражнении пятки от пола не отрываются, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги. Сгибание и разгибание ног выполняется плавно, без остановки, «выворотной», колени направлены в стороны, по линии плеч. Осанка прямая.

3. Гранд плие. Присед выполняется по всем позициям. Сначала плавно выполняется полуприсед, затем постепенно поднимаются пятки, а колени максимально сгибаются. При разгибании сначала опускаются на пол пятки, затем выпрямляются колени. При поднимании пяток не подниматься высоко на полупальцы. Исключением является гранд плие по второй позиции, где пятки от пола не отрываются в связи с широкой позицией ног.

Цель данных двух упражнений – развитие эластичности суставно-связочного аппарата и «выворотности» в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Упражнение способствует развитию прыгучести за счет растягивания ахиллесова сухожилия.

4. Батман тандю. Сгибание и разгибание стопы скольжением по полу до положения ноги на носок. Выполняется из первой или пятой позиции по трем направлениям: вперед, в сторону, назад. Цель упражнения – научить правильно вытягивать ногу в нужном направлении, выработать силу и эластичность подъема (голеностопного сустава) и красивую линию ног.

5. Ронд де жамб партер. Движение выполняется вперед – ан деор и назад – ан де дан. Ан деор (наружу) – из первой позиции скользкое движение вперед на носок (батман тандю), сохраняя предельную «выворотность» и натянутость ног, переводится скольжением во вторую позицию до положения правая в сторону на носок, затем, сохраняя «выворотность» и натянутость, проводится назад на носок (батман тандю) и возвращается скольжением в исходную позицию. Ан де дан (внутри) – нога из первой позиции скольжением отводится назад на носок, затем переводится скольжением в сторону на носок (до второй позиции), из второй позиции скольжением в положение правая вперед на носок (батман тандю) и возвращается скольжением в исходную позицию.

6. Батман жете. Небольшие четкие взмахи ногой в положение книзу и возвращение в исходное положение через батман тандю. Выполняется по первой или пятой позиции по трем направлениям: вперед – книзу, в сторону – книзу, назад – книзу. Выбатывает силу мышц, красоту линии ног и четкость выполнения. Батман жете выполняется так же, как и батман тандю, но при достижении положения на носок нога не задерживается, а взмахом продолжает движение, где фиксируется на высоте середины голени опорной ноги (45°). Обе ноги должны быть «выворотными», мышцы ног подтянуты, а во время взмаха подъем и пальцы работающей ноги должны быть предельно натянуты. В ИП возвращается скользким движением через положение на носок.

7. Гранд батман. Большие взмахи в воздух и возвращение в исходное положение выполняются по первой или пятой позициям по трем направлениям: вперед, в сторону, назад. Из исходной позиции нога взмахом поднимается в воздух, проходя по полу скользким движением, как и в батман тандю жете, с фиксацией ноги на 90° (в дальнейшем выше), и возвращается скольжением через батман тандю в ИП. Следить за сохранением «выворотности» и натянутости колен, подъема и пальцев работающей ноги. Центр тяжести туловища перенести на опорную ногу. При выполнении большого взмаха вперед и в сторону туловище должно оставаться строго вертикальным. При выполнении взмаха назад разрешается незначительный наклон туловища вперед.

8. Пассе – переводы согнутой ноги впереди, в сторону и сзади, носок у колена. Если нога будет разгибаться вперед, то из исходной позиции она переводится вперед. Если же нога разгибается назад, – назад. Затем работающая нога скользит по опорной ноге вверх (но не касаясь ее) и раскрывается в требуемом направлении. Если нога разгибается в сторону, то, немного не доводя носок до колена опорной ноги, ее нужно перевести на внутреннюю часть опорной ноги и затем разогнуть. Упражнение развивает «выворотность» в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

Экзерсис на середине:

1. Танцевальные шаги (шаг полька, галоп, подскоки). Упражнения выполняются поочередно с правой ноги, затем с левой или наоборот. Также данные шаги могут выполняться с продвижением вперед, назад и в повороте на месте.
2. Танцевальные упражнения, имитирующие движения разных животных, кукол (походка пингвина, буратино, мальвина, пьеро, петух, курочки, утята, лягушата).
3. «Волны» руками.
4. Хореографические прыжки на месте и с продвижением (соте, эшапе, «олень», прыжок поджав ноги, «воздушный» прыжок, прыжок шагом в шпагат через пассе, «ножницы», прыжок в группировку, прыжки с поворотами на 90, 180, 360 градусов).

Партерная хореография:

1. Упражнения для стоп (натянутые носки, круговые движения стопой).
2. Складки (наклон туловища вперед из положения сидя ноги врозь и вместе).
3. Махи ногами вперед и в сторону из положений сидя.
4. Махи ногами вперед, в сторону и назад из положения лежа на животе и спине.
5. Растяжка, полушпагаты, шпагаты, фронтальный шпагат.
6. Из положения лежа на спине или сидя сгибание ноги в пассе.

Применение партерной хореографии на начальном этапе подготовки гимнастов позволяет избежать появления ошибок при выполнении элементов у опоры, дает возможность привить навык «чувствовать мышцы», видеть красивую линию ног в положении сидя и лежа, быстрее добиться качества выполнения разучиваемых элементов.

Главной целью акробатической подготовки спортсменов является овладение основными акробатическими элементами и использование их в спортивных программах. Основные существующие акробатические элементы представим в виде таблицы.

Таблица №26

Основные акробатические элементы, применяемые в спортивной аэробике

<i>Акробатические элементы</i>		
<i>а) статические положения:</i>		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
<i>б) динамические движения</i>		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на руках
перевороты (медленные темповые)	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях
сальто	по направлению	вперед, назад, в сторону
	без и с поворотом вокруг продольной оси - «твист»	
	однооборотные	

Таблица №27

Рабочая программа по предметной области «хореография и акробатика» для базового и углублённого уровней

№ п/п	Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень						Углублённый уровень			
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1.	Кол-во занятий в неделю	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Объём времени на реализацию предметной области, недель/год	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44

3.	Общее кол-во часов в год	37	37	49	49	62	62	74	74	86	86
4.	Общее кол-во занятий в год	19	19	24	24	31	31	37	37	43	43

Таблица №28

Объём учебной нагрузки по предметной области «хореография и акробатика» для базового и углублённого уровней

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Базовый уровень						Углублённый уровень			
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1.	Хореография, часов/год	19	19	24	24	31	31	37	37	43	43
2.	Акробатика, часов/год	18	18	25	25	31	31	37	37	43	43
3.	Итого часов в год	37	37	49	49	62	62	74	74	86	86
4.	Форма контроля	Промежуточная аттестация									Итоговая аттестация

3.8. Методика и содержание работы по предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней

Задачами содержания работы по предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней являются:

- развитие у юных спортсменов умения развивать профессионально необходимые физические качества, необходимые в спортивной аэробике;
- развитие у юных спортсменов умения определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- развитие у юных спортсменов умения соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Таблица №29

Объём учебной нагрузки по предметной области «специальные навыки» для базового и углублённого уровней

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Базовый уровень						Углублённый уровень			
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1.	Техническая подготовка, часов/год	10	10	10	10	14	14	17	17	20	20
2.	Хореография, часов/год	8	8	12	12	15	15	18	18	21	21
3.	Акробатика, часов/год	8	8	13	13	15	15	18	18	21	21
4.	Итого часов в год	26	26	35	35	44	44	53	53	62	62
5.	Форма контроля	Промежуточная аттестация									Итоговая аттестация

3.9. Методика и содержание работы по предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня

Задачами содержания работы по предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня являются:

- освоение юными спортсменами методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по спортивной аэробике.

Таблица №30

Рабочая программа по предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня

№ п/п	Показатель учебной нагрузки	Углубленный уровень			
		1 год	2 год	3 год	4 год

1.	Кол-во занятий в неделю	1	1	1	1
2.	Объём времени на реализацию предметной области, недель/год	44	44	44	44
3.	Общее кол-во часов в год	26	26	31	31
4.	Общее кол-во занятий в год	13	13	15	15
5.	Минимальные зачётные требования на начало учебного года	Выполнение контрольного тестирования			
6.	Минимальные зачётные требования на конец учебного года	Промежуточная аттестация			Итоговая аттестация

Таблица №31

Объём учебной нагрузки по предметной области «Судейская подготовка» для углубленного уровня

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Углубленный уровень			
		1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов
1.	Изучение основ судейства	18	18	20	20
2.	Судейство и организаций внутришкольных соревнований	8	8	8	8
3.	Проведение судейского семинара для младших групп	-	-	7	7
Итого часов в год		26	26	35	35
7.	Форма контроля	Промежуточная аттестация	Промежуточная аттестация	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация

3.10. Тренировочные сборы

Тренировочные сборы являются одной из форм организации тренировочных практических занятий.

Тренировочные сборы длятся минимум один от 14 до 21 дня, без учета проезда к месту проведения сборов и обратно. Для обеспечения круглогодичной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) учащихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Таблица №32

Планируемые тренировочные сборы по этапам подготовки

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам подготовки		Примечание
		Базовый уровень	Углублённый уровень	
1.	Тренировочные сборы по подготовке к всероссийским соревнованиям	-	14	
2.	Тренировочные сборы по подготовке к Чемпионату и Первенству Псковской области	-	14	
3.	Тренировочные сборы по общей и (или) специальной подготовке	-	14	Не менее 70% от состава группы обучающихся
4.	Восстановительные тренировочные сборы	-	До 14 дней	Участники спортивных соревнований
5.	Тренировочные сборы в каникулярный период	21 день подряд		Не менее 60% от состава группы обучающихся

3.11. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа – это индивидуальная или коллективная учебно-тренировочная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога. В спортивной аэробике к самостоятельной работе относится следующая деятельность:

- просмотр соревнований;
- посещение музыкального театра;
- посещение выступлений танцевальных ансамблей;
- прослушивание музыкальных произведений;
- выполнение общефизических упражнений (кроссы, разминка, растяжка);
- отработка навыков хореографии;
- отработка специальных физических упражнений;
- отработка индивидуальных и групповых упражнений;
- посещение бассейна, бани (сауны), прогулки на свежем воздухе (лыжные прогулки, велосипедные прогулки, турпоходы);
- написание рефератов и подготовка презентаций на заданную тему.

Таблица №33

Примерное количество часов самостоятельной работы по этапам подготовки

Этап и год подготовки	Общее кол-во часов/год	Кол-во часов самостоятельной работы, год	Примечание
Базовый уровень			Большая часть самостоятельной работы на всех этапах подготовки приходится на летние месяцы, когда обучающиеся занимаются по индивидуальным планам
1 года обучения	264	12	
2 года обучения	264	12	
3 года обучения	352	14	
4 года обучения	352	14	
5 года обучения	440	17	
6 года обучения	440	17	
Углублённый уровень			
1 года обучения	528	20	
2 года обучения	528	20	
3 года обучения	616	24	
4 года обучения	616	24	

3.12. Медицинское обеспечение и восстановительные мероприятия

Тренировочный процесс построен таким образом, чтобы сохранить здоровье учащихся, сформировать здоровый образ жизни. Для этого необходима система специальных средств и условий восстановления. Система здоровьесберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Психолого-педагогические средства включают специальные упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, на растяжение, чередование средств ОФП, психорегуляции, рациональное распределение нагрузок, их чередование по направленности, адекватные интервалы отдыха, индивидуализация тренировочного процесса, идеомоторную тренировку, психорегулирующую тренировку.

Медико-биологические средства включают в себя: витаминизацию, питательные смеси, фито чай, настои, свежееотжатые соки, физиотерапию, гидротерапию, все виды массажа, русскую парную и сауну.

Медицинский контроль осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр, наблюдение. Углубленное медицинское обследование проводится два раза в год врачами врачебно-физкультурного диспансера начиная с групп начальной подготовки второго года обучения.

Немаловажными являются гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки;

- сбалансированное питание;
- гигиенические процедуры (душ, водные процедуры, процедуры закаливающего характера, теплые ванны, прогулки на свежем воздухе, удобная обувь и одежда).

3.13. Методы выявления и отбора одаренных детей

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в спортивной аэробике.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в тренировочные группы спортивных школ.

К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать обучающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько ребенок соответствует тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей спортсменов-аэробистов. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности обучающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и так далее. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у аэробистов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в

соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества и другое.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортивной аэробикой высоким спортивным достижениям.

Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивного учреждения. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

3.14. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

3.14.1. Общие требования безопасности.

1. На должность педагога дополнительного образования по спортивной аэробике допускаются лица, имеющие средне-специальное или высшее образование в области физической культуры и спорта, подтвержденное дипломом.
2. При поступлении на работу педагог дополнительного образования должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры.
3. С педагогом дополнительного образования проводятся следующие виды инструктажей:
 - вводный (при поступлении на работу);
 - первичный на рабочем месте;
 - повторный на рабочем месте (периодически 2 раза в год);
 - внеплановый (при проведении тренировочных сборов, летней оздоровительной компании).
4. Педагог дополнительного образования должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и оказанию первой медицинской помощи в условиях образовательного учреждения.
5. К занятиям спортивной аэробикой допускаются дети 7 лет и старше, имеющие справку от врача с указанием основной группы здоровья и допуск к занятиям спортивной аэробикой для групп начальной подготовки – I года обучения. А также прошедшие медицинскую комиссию в физкультурно-спортивном диспансере для групп тренировочного этапа.
6. В обязанности педагога дополнительного образования входит проведение инструктажа обучающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при проведении занятий является одной из важнейших задач педагога дополнительного образования.
7. Педагог дополнительного образования и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режима труда и отдыха, правила по обеспечению пожарной безопасности, гигиены и санитарии.
8. О каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен поставить в известность руководителя учреждения.
9. Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них налагается дисциплинарное взыскание.

3.14.2. Требования безопасности перед началом занятий.

1. Вход в спортивный зал разрешается только в присутствии педагога дополнительного образования.
2. Перед началом занятий педагог дополнительного образования должен обратить особое внимание на оборудование места занятий.
3. Переодеваться в спортивную форму разрешается только в специально отведенных для этого местах (раздевалках).
4. Перед занятиями снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, и другие жесткие или мешающие предметы. Обучающиеся должны заниматься в чистой, опрятной спортивной одежде, позволяющей свободно выполнять различные двигательные действия. Форма должна быть без молний, пуговиц, застёжек и других жестких или мешающих элементов, облегать тело.
5. При переходе из раздевалки в спортивный зал все предметы должны находиться в рюкзаке. Сменная обувь должна быть на нескользящей подошве.

6. Нельзя посещать занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях. В данных случаях необходимо предупредить педагога, после выздоровления предоставить медицинскую справку с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий.

7. Бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений. Поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях.

3.14.3. Требования безопасности во время занятий.

1. Обучающиеся должны выполнять все требования и команды педагога.
2. Обучающимся запрещается выполнять различные физические и технические действия без указания педагога.
3. Обучающиеся не имеют права самостоятельно выходить из спортивного зала без разрешения педагога.
4. При выполнении парных или групповых физических и технических действий должны быть внимательны к своему партнеру и к себе во избежание физических травм.
5. При выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы.
6. Запрещается перебежать с места на место во время занятий.

3.3.4. Требования безопасности по окончанию занятий.

1. После окончания занятий педагог должен проконтролировать организованный выход обучающихся из спортивного зала.
2. Проветрить спортивный зал.
3. Обучающимся в раздевалке снять спортивную форму, принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.14.5. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При несчастном случае с обучающимся педагог должен немедленно прекратить занятие и приступить к оказанию первой медицинской помощи.
2. Одновременно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя, а также медицинского работника учреждения.
3. При обнаружении признаков пожара педагог должен обеспечить эвакуацию обучающихся (согласно схеме эвакуации) при условии их полной безопасности.
4. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у педагога поименным спискам.
5. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без паники, быстрыми и эффективными.
6. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации учреждения.

3.15. Объем максимальных тренировочных нагрузок.

Величина тренировочных нагрузок определяется:

1. Частотой тренировочных занятий, их плотностью и продолжительностью.
2. Общим объемом работы.
3. Интенсивностью и напряженностью работы.

Спецификой спортивной аэробики является то, что гимнастические движения связаны с перемещением тела гимнаста в пространстве и во времени, вариативностью отдыха.

Распределение нагрузки по периодам обучения зависит от функционального состояния гимнастов и календаря внутренних и внешних соревнований, планируемые в начале года сроки периодов в большинстве случаев являются формальными. Перенос сроков соревнований, индивидуальные особенности состояния гимнастов не позволяет реализовать план с учетом намеченной периодизации. Для гимнастов на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства необходима более гибкая система планирования, позволяющая варьировать нагрузки в соответствии с поставленными задачами.

Характер тренировочной нагрузки зависит от соотношения параметров объема и интенсивности выполняемой работы. Из всех параметров нагрузки гимнастов выделено 10 основных, характеризующих объем (число всех элементов, всех комбинаций, элементов на видах, элементов СФП, прыжков, подходов); интенсивность (число элементов в минуту, элементов в одном подходе); сложность (число всех элементов структурных групп).

Во время летних сборов создаются наиболее благоприятные условия для развития общей и специальной физической подготовленности, решаются задачи подготовительного периода. Получается на деле, что это не переходный, а подготовительный период. Следовательно, тренировочный год гимнастов целесообразно начинать с проведения подготовительного сбора.

Подготовительный и соревновательный периоды по планируемыми срокам соответствуют первому и второму полугодью учебного года. В конце подготовительного периода гимнасты принимают участие в 1-2 соревнованиях, последние две недели периода характеризуются значительным снижением объема и интенсивности нагрузки. Характер нагрузки в последние дни подготовительного периода соответствуют этапу активного восстановления. Основное внимание уделяется средствам СФП. Наибольший процент травм и заболеваний приходится на этот период года, повышается утомляемость. Следовательно, в конце первого полугодия целесообразно планировать этап активного восстановления, снизить нагрузку, больше времени проводить на воздухе, проводить восстановительные мероприятия.

Таким образом, тренировочный год гимнастов фактически состоит из двух полугодий, каждое из которых имеет подготовительный и соревновательный периоды.

Таблица №34

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Показатель	Базовый уровень			Углубленный уровень	
	1-2-го года обучения	3-4-го года обучения	5-6-го года обучения	1-2-го года обучения	3-4-го года обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14
Количество тренировок в неделю	3	3-4	4 - 5	4 - 5	5-6
Общее количество часов в год	264	352	440	528	616
Общее количество тренировок в год	132	132-176	176-220	176-220	220-264

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности учащихся на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки.

Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности педагога дополнительного образования:

- воспитание стойкого интереса и целеустремленности к занятиям спортивной аэробикой, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного;
- формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни;
- привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летних лагерных сборов, оздоровительных и других мероприятий. Цели деятельности в физическом воспитании детей, занимающихся спортивной аэробикой, объединяются общей направленностью: формирование потребности к занятиям, к физическим упражнениям, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа

способствует адаптации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

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

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность учащихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театр, на выставки; тематические выставки и беседы; трудовые сборы и субботники; оформление стендов, стенгазет, проведение Дней здоровья, выступление гимнасток на различных районных и городских мероприятиях, поздравление девочек с днем рождения.

Таблица №35

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН
СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
МБУ ДО ДООСЦ «ЮНОСТЬ» НА УЧЕБНЫЙ ГОД.**

Отделение – художественная гимнастика и спортивная аэробика (спортивная аэробика)

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения
1.	Первенство ДООСЦ «Юность» по спортивной аэробике	январь	г. Псков
2.	Чемпионат и Первенство города Пскова по спортивной аэробике	январь	г. Псков
3.	Чемпионат и Первенство Псковской области по спортивной аэробике	февраль	г. Псков
4.	Чемпионат и Первенство СЗФО по спортивной аэробике	февраль	По назначению
5.	Всероссийские соревнования «Золотое кольцо России»	март	Г. Суздаль
6.	Чемпионат России по спортивной аэробике	апрель	По назначению
7.	Всероссийские соревнования «Балтийский берег»	апрель	г. Калининград
8.	Первенство ДООСЦ «Юность» по спортивной аэробике	апрель	г. Псков
9.	Межрегиональные соревнования «Весна на Ловати»	май	г. Великие Луки
10.	Первенство ДООСЦ «Юность» по ОФП и СФП (контрольные испытания)	сентябрь	г. Псков
11.	Первенство ДООСЦ «Юность» по спортивной аэробике	октябрь	г. Псков
12.	Открытый юношеский Турнир «Древний Псков» по спортивной аэробике	ноябрь	г. Псков
13.	Всероссийские соревнования «Венец Поволжья»	По вызову (декабрь)	Г. Чебоксары
14.	Турнир «Ёлка в кроссовках»	26-27.12	г. Псков
15.	Участие в соревнованиях по приглашению	По вызову	По назначению

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня освоения программы по предметным областям на всех этапах подготовки является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений.

Обучающимся, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом Центра.

В Центре нормативы являются одной из форм промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Таблица №36

Нормативы для зачисления в группы на этап базового уровня подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Координационные способности	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)

Таблица №37

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы этапа углублённого уровня подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 11,6 с)	Бег на 60 м (не более 12,3 с)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6,30 с)	Бег на 1 км (не более 6,50 с)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола, не менее 2 раз	
	Шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Контрольные нормативы ОФП и СФП по спортивной аэробике для оценки результатов освоения программы
(промежуточная и итоговая аттестация)

Упражнения	Баллы																				
	11,5	11	10,5	10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5
Складывание из положения лежа на спине (кол-во за 30 сек.)	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
Прыжки со скакалкой (кол-во за 20 сек.)	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Наклон вперед из положения сидя (складка), см	41	39	37	35	33	31	29	27	25	23	21	19	17	15	13	11	9	7	5	4	3
Челночный бег 6х10 м, сек./баллов	14,5	15	15,5	16	16,5	17	17,5	18	18,5	19	19,5	20	20,5	21	21,5	22	22,5	23	23,5	24	24,5
Шпагаты см/баллов	-	-	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Подтягивания в висе на перекладине, раз/баллов	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Отжимания в упоре лежа за 30 сек., раз/баллов	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Прыжок в длину с места, см/баллов	215	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115
Жим на одной ноге за 20 сек., раз/баллов	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Прыжки в группировку за 20 сек., раз/баллов	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3

Тест «Упор углом» переводится в очки равнозначно количеству секунд, тест «Ходьба в упоре углом» переводится в очки по схеме: 1м – 3 балла, 2м – 6 баллов, 3м – 10 баллов. Количество баллов, необходимое для перевода учащегося на следующий год обучения:

Базовый уровень 1-2 год обучения – 60-80 баллов
 Базовый уровень 3-4 год обучения – 90-100 баллов
 Базовый уровень 5-6 год обучения – 100-110 баллов

Углублённый уровень 1 год обучения – 110 б.
 Углублённый уровень 2 год обучения – 120 б.
 Углублённый уровень 3 год обучения – 130 б.
 Углублённый уровень 4 год обучения – 140 б.

5.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает педагог с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

Текущий контроль уровня подготовленности обучающихся проводится без прекращения процесса обучения в течение всего учебного года для всех обучающихся Учреждения в соответствии с Уставом Учреждения, «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся».

Сроки и периоды проведения текущего контроля успеваемости с начала и до окончания учебного года в соответствии со сроками Годового календарного учебного графика на текущий учебный год, учебным планом по виду спорта, календарями спортивно-массовых мероприятий различных комитетов и ведомств. Текущий контроль успеваемости применяется ко всем обучающимся Учреждения.

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися образовательной программы по итогам каждого этапа обучения освоения Программы.

Промежуточная аттестация проводится без прекращения процесса обучения для групп в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по теоретической, общей и специальной физической подготовке в конце учебного года на контрольных тренировках и соревнованиях по видам спорта.

Формы приема контрольных и контрольно-переводных нормативов по всем разделам подготовки дополнительной общеобразовательной программы по видам спорта:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая и специально-физическая подготовка;
- выполнение нормативов спортивных разрядов согласно уровню подготовки;
- тактико-техническое мастерство - результаты участия в соревнованиях.

Сроки и периоды проведения промежуточной аттестации определены календарным учебным графиком.

Промежуточная и итоговая аттестация проводится во время тренировочного занятия в рамках годового учебного плана. Промежуточная аттестация проходит один раз в год в конце учебного года на каждом этапе обучения.

Итоговая аттестация проводится с целью определения оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы в целом.

Промежуточная и итоговая аттестация проводится в виде сдачи контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке и хореографической подготовке, в форме тестирования по теоретической подготовке, участие в соревнованиях, полнотой выполнения Программы (посещаемостью тренировочных занятий) и выполнением обучающимися разрядных требований.

5.3. Требования к результатам освоения Программы.

Результатом освоения программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теоретических основ физической культуры и спорта:

- история развития спортивной аэробики;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
 - основы спортивного питания;
 - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
 - требования техники безопасности при занятиях спортивной аэробикой.
2. *В области общей и специальной физической подготовки:*
- освоение комплексов физических упражнений;
 - развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике спортивной аэробики;
 - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.
3. *В области избранного вида спорта – спортивной аэробики:*
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
 - овладение основами техники и тактики;
 - приобретение соревновательного опыта;
 - развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
 - повышение уровня функциональной подготовленности;
 - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
 - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивной аэробике.
4. *В области хореографии и акробатики:*
- знание профессиональной терминологии;
 - умение определять средства музыкальной выразительности;
 - умение выполнять комплексы специальных хореографических и акробатических упражнений, сопутствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в спортивной аэробике;
 - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
 - навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
 - навыки сохранения собственной физической формы;
 - навыки публичных выступлений.

Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки:

Базовый уровень:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков ("школы движений");
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная аэробика;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная аэробика.

Углублённый уровень:

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов по периодам подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

6.1. Список литературы:

1. Аганянц Е.К., Демидов Е.В., Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей. Краснодар. Куб. ТАФК, 1999г.
2. Базарова Н.П., Классический танец. – Л.: «Искусство», 1984.
3. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Хореографическая подготовка в спорте: Методическая рекомендация – Киев: издательство КГИФК, 1990.
4. Васильев О.С. Выворотность как способ расширения топологии пространства движения. Физическая культура №4, 2002 .
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: «Искусство», 1980.
6. Волков В.М., Филин В.П., Спортивный отбор – М.; ФиС, 1983г
7. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике: Учебное пособие. – М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2001.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
9. Горбунов В.А., Демиденко О.И. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике/ Методическая разработка для слушателей семинара тренеров по спортивной аэробике. Иркутский техникум физической культуры, - Иркутск, 1990. 76 с.
10. Горбунов В.А. Контроль за тренировочной и соревновательной нагрузкой на специализированном этапе многолетней подготовки спортивного резерва в аэробике – Иркутск: Изд-во «Репоцентр А1», 2008. – 84 с.
11. Жуков М.Н. Подвижные игры. – М.: «Академия», 2002.
12. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: Методическая рек. – Л., Изд-во ГДОИФК, 1989
13. Карпенко Л.А. Методика составления произвольных комбинаций, формирования творческих умений и музыкально-двигательной подготовки в художественной гимнастике: Метод. рек. – Спб., Изд-во СпбГАФК, 1994.
14. Карпенко Л.А. Характеристика компонентов спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учебное пособие. – СПб.; Изд-во СпбАФК, 1998
15. Кенеман А. В. Детские подвижные игры народов СССР. –М.: Просвещение, 1989.
16. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
17. Ловицкая И. Комплексы под музыку. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
18. Матвеев Л.П., Основы спортивной тренировки – М., ФиС, 1977.
19. Менхин А.В. Особенности проявления скоростно-силовых способностей юными гимнастками и акробатками. Физическая культура №2 2005.
20. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера – М.; АСТ «Астрель», 2004.
21. Озолин Н.Г., Молодому коллеге – М., ФИС, 1988.
22. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
23. Петров Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления. Основы режиссуры, организации и методики. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
24. Пономарёв С.А. Для самых маленьких – М.: Знание, 1988.
25. Правила соревнований (2013-2016) по спортивной аэробике (ФИЖ).
26. Сидорова В.В. Содержание культуры движений как двигательно-эстетического понятия.- Харьков: ХГАДИ, 2002.
27. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. М., 2000.
28. Тер–Ованесян А.А. и Тер–Ованесян И.А. Педагогика спорта. – Киев: «Здоровье», 1980.
29. Физическая культура. Практическое пособие. Загорский Б.И., Залетаев И.П., Пузырь Ю.П.- М.: Высшая школа, 1989.
30. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1971.

31. Филиппова Ю.С. Физиологические основы занятий спортивной аэробикой (с практическими рекомендациями)/ Ю.С. Филиппова. – Новосибирск: Параллель, 2006. – 100 с.

6.2. Литература для обучающихся:

1. Боброва Г. Искусство грации. – Л.: Детская литература, 1986.
2. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танцев для юных. – М.: «Эксмо», 2003.
3. Варакина Т.Т. Короткие воспоминания о долгой жизни: Мемуары.- СПбГАФК им. Лесгафта 2002г.
4. Зарубкин Е.М., Пшендин А.И. Питание гимнаста. Гимнастика: Ежегодник 1976.
5. Куценко Г.И., Кононов И.Ф., Режим школьника – М.:ФиС, 1979г.
6. Лаптев А. Здоровье в движении – М.: «Библиотека родителей» 1984г
7. Мессерер А. Танец. Мысль. Время. – М.: Искусство, 1990.
8. Михеева Е.О. Гигиена школьников - М.: «Библиотека родителей» 1984.
9. Найпак В.Д. Начало пути. Гимнастика. Ежегодник 1986.
10. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
11. Чащина И. Стать собой. - М.: «Издательство АСТ», 2005.
12. Чусов Ю.Н. Закаливание школьников. – М.: «Библиотека родителей», 1978.
13. Шипилина И.А. Хореография в спорте. – Ростов-на- Дону: «Феникс», 2004.
14. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес – спорт. - Ростов-на- Дону: «Феникс»,2004.
15. Шишманова Ж. Большой путь.- М.: Физкультура и спорт, 1980.

6.3. Перечень аудиовизуальных средств и Интернет-ресурсов:

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Олимпийский комитет России - www.olympic.ru
4. Международная Федерация Гимнастики – www.fig-gymnastics.com/site
5. Европейский гимнастический союз - www.ueg.org
6. Всероссийская Федерация спортивной аэробики - спорттивнаяаэробика.ру
7. Российское антидопинговое агентство «Русада» <http://www.rusada.ru/>
8. Спортивная аэробика <http://a-gymnastics.com/>
9. Официальный сайт МБУ ДО ДООСЦ «Юность» - www.unostpskov.ucoz.ru