**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО Г.СЕВЕРОМОРСК**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3 Г.СЕВЕРОМОРСК**

ПРИНЯТА «УТВЕРЖДАЮ»

на педагогическом совете Директор МБУДО ДЮСШ №3

МБУДО ДЮСШ №3 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.Г. Васильев

Протокол № 1 от «01» сентября 2018 г.

«01» сентября 2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ВВЕДЕНИЕ В ДИСЦИПЛИНУ ФИТНЕС-АЭРОБИКА**

Срок реализации 1 год. Возраст занимающихся 8-18 лет.

Составитель: методист

МБУДО ДЮСШ № 3

Янгурская К.М.

Североморск

2018 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка…………………………………………………………………………3

1. Учебный план…………………………………………………………………………………5

2. Методическая часть……………………………………………………..……………………6

2.1. Методика реализации программы………………………………………………………..6

2.2. Структура занятий…………………………………………………………………………9

2.3. Содержание занятий………………………………………………………………………11

2.4. Общие требования к осанке при занятиях аэробикой…………………………………12

2.5. Музыкальное сопровождение……………………………………………………………12

2.6. Особенности методики проведения занятий……………………………………………13

2.7. Теоретическая подготовка ………………………………………………………………15

2.8. Практическая подготовка ……………………………………………………………….16

2.9. Хореографическая подготовка…………………………………………………………..23

2.10. Воспитательная работа …………………………………………………………………24

2.11. Психологическая подготовка …………………………………………………………..27

2.12. Восстановительные средства и мероприятия………………………………………….28

2.13. Медицинское обеспечение и медицинский контроль ………………………………..30

2.14. Дидактическое и техническое оснащение занятий……………………………………31

3. Изучение техники двигательных действий фитнес-аэробики……………………………31

4. Система контроля и зачетные требования………………………………………………...34

Перечень информационного обеспечения …………………………………………………..36

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе нормативно-правовых основ регламентирующих работу спортивной школы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года «Об образовании».

2. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПин 2.4.4.3172 – 14 «Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования) Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)» от 04.07.14г. №41)

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Письмо Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «Примерные требования к образовательным программам дополнительного образования детей».

Программа составлена с учетом особенностей организации и формирования групп детей, режима и временных параметров осуществления деятельности. Вид программы – модифицированная.

Программа физкультурно-спортивной направленности.  
 Программа рассчитана на 52 учебно-тренировочных недели в год: в условиях Крайнего Севера 39 недель занятий непосредственно на базе спортивной школы и дополнительные 13 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам детей в период их активного отдыха.

***Цель программы:*** воспитание гармонично развитой личности, физическое и нравственно-эстетическое развитие, подготовка к активной социальной жизни, развитие массового спорта.

***Задачи:***

* привлечение максимально возможного числа учащихся к систематическим занятиям аэробикой;
* формирование установки к здоровому и двигательно-активному образу жизни;
* содействие естественному физическому развитию, укреплению здоровья, профилактика неблагоприятных состояний и заболеваний;
* знакомство с основами техники фитнес-аэробики.

***Актуальность данной программы*** в том, что она усиливает вариативную составляющую общего развития, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

***Практическая значимость***: программа рассчитана на возраст учащихся от 8 до 18 лет, может использоваться тренерами-преподавателями спортивных школ. Срок реализации программы 1 год (312 часов в год). Один час учебно-тренировочного занятия – 45 минут.

***Ожидаемый результат:***

* формирование двигательных умений и навыков;
* укрепление здоровья детей;
* овладение теоретическими знаниями;
* выполнение «положительной» сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП согласно возраста;
* формирование нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма;
* формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование группы** | **Мин. возраст** | **Число учащихся** | **Max количество учебных часов в неделю** | **Требования по ОФП и СФП к концу учебного года** | **Разряд к концу учебного года** |
| Введение в дисциплину фитнес-аэробика  (ВВ) | 8 лет | 12-20 | 6 | Индивидуальный прирост показателей по ОФП и СФП | Без требований |

Продолжительность образовательного процесса:

1 год обучения – (3 раза в неделю по 2 часа) х 52 недели – 312 часов;

Один час учебно-тренировочного занятия – 45 минут.

**Примерный учебно-тематический план (час)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел подготовки | Количество часов |
| **1** | **Теоретическая подго­товка** | **4** |
| 1.1 | Проверка домашнего задания на лето.  Аэробика, что это такое. | 1 |
| 1.2 | Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях. | 1 |
| 1.3 | Соревнования. Победа и проигрыш. | 1 |
| 1.4 | Подготовка в летний период. | 1 |
| **2** | **Общая физическая подготовка (ОФП):** | **109** |
| 2.1 | Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), упражнения для плечевого пояса, упражнения для гибкости поясничного отдела, бег различной интенсивности, прыжки на скакалке, в длину и в высоту. | 69 |
| 2.2 | Подвижные игры: эстафеты с закреплением материала, пройденного на уроке, «Мяч водящему», «Громкая минутка», «Змеиные гонки», «Пингвины», «Тихая минутка», «Классики» и т.д. | 40 |
| **3** | **Специальная физиче­ская подготовка (СФП):**  упражнения на гибкость, упражнения на выносливость, упражнения на силу, упражнения на координацию, упражнения для развития прыгучести. | **93** |
| **4** | **Специальная техниче­ская подготовка (СТП):**  базовые шаги в низкоинтенсивном режиме, простейшие прыжки и подскоки, понятие о синхронности и умение работать в команде, различные махи первого уровня, простейшие связки базовых шагов, развитие чувства музыкального ритма. | **100** |
| 4.1 | **Хореографическая подготовка:**  Портерная гимнастика на полу. Понятие о позициях рук и ног, упражнения для правильной осанки. |
| **5** | **Контрольные и перевод­ные нормативы** | **6** |
| 6 | Участие в соревнова­ниях |  |
| **7** | **Итого в течение учебного года** | **312** |

**Условия зачисления в спортивную школу**

Зачисление детей в спортивную школу по программе «Введение в дисциплину фитнес-аэробика» производится по желанию поступающих на основании заявления родителей (законных представителей) о приеме ребенка в учреждение, медицинской справки от врача о состоянии здоровья, копии свидетельства о рождении ребенка.

**2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также организацию и проведение педагогического и медикобиологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

**2.1. МЕТОДИКА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**1. Словесные методы:**

• Рассказ

• Беседа

• Лекция

• Дискуссия

• Собеседование

• Голосовые сигналы (счёт, подсказки)

• Вербальные команды и название шагов и движений.

**2. Наглядные методы:**

• Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)

• Невербальные команды

• Просмотр видео-фото-материалов

**3. Практические методы:**

• Методы разучивания аэробной части занятия

• Строевая подготовка

• Игры

• Проведение занятия, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего занятия в режиме «нон стоп», а преподаватель работает «вживую», т.е. постоянно выполняя упражнения вместе с обучающиеся

• Участие в мастер-классах

• Участие в соревнованиях

**4. Формы (типы) занятий:**

• Учебно-тренировочное

• Комплексное

• Игровое

• Контрольное

• Хореографическое

• Репетиционное

• Соревновательное

• Творческое (выступления, концертная деятельность)

• Лекция-беседа

**5. Методы обучения:**

• Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизации, двигательные упражнения

• Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкального произведения, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты и связь музыки и движения

• Метод поточного проведения занятий

• Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям

• Метод практического обучения, где в учебном процессе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной и репетиционной работой, поиск художественных и технических решений.

**6. Приёмы обучения:**

• Комментирование

• Инструктирование

• Корректирование

Общепедагогические приемы физической культуры: зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение движения, проводка по движению, без музыки и с музыкой и т.п.

Приёмы обучения двигательным действиям:

1. Оперативный комментарий и пояснения.

2. Визуальное управление группой. Визуальное управление желательно использовать вместе со словесными указаниями. К невербальным методам относится композиции тела инструктора.

3. Музыка как фактор обучения. Изменение темпа выполнения – можно замедлять или ускорять темп в зависимости от стадии усвоения элементов.

4. Самоконтроль действий.

5. Показ упражнений. Показ упражнений лицом к зеркалу или спиной к зеркалу. Необходимо общаться лицом к занимающимся, но необходимо знать, когда повернуться спиной для удобства разучивания (движение по кругу, квадрат, угол, дорожка шагов и т.д.)

6. Симметричное обучение. Необходимо уметь равномерно распределять нагрузку, т.к. равномерная нагрузка на правую и левую ногу способствует гармоничному развитию. Известно, что в процессе развития организма человека, несмотря на симметричное строение двигательного анализатора, претерпевает ассиметричные изменения: одна из конечностей формируется в доминирующую. Лидирующая нога – та, с которой начинается движение. Чтобы сделать программу симметричной (и с правой и с левой ноги) нужно составлять связку со сменой ноги в 1, 3, 5 и т.д. восьмёрках. Чтобы соблюдать принцип симметрии нужно параллельно учить правую и левую части комбинации.

Баланс – это равномерное разучивание программы со сменой лидирующей ноги.

**ТИПЫ ФИЗИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ «ВВЕДЕНИЕ В ДИСЦИПЛИНУ ФИТНЕС-АЭРОБИКА».**

***Учебно - тренировочные занятия****.* Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, в нашем случае харак­терных для дисциплины аэробика. Такой тип уроков должен составлять не менее 50 % всех занятий.

*Комплексное занятие.*

Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

*Игровое занятие.*

Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр - эстафет и т.д. Со­вершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качест­ва, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная са­мостоятельность и способности участвовать в коллективных играх и т.д.

*Контрольное занятие.*

Проводится в конце каждого полугодия и направлено на количе­ственную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития спортсменов.

*Хореографическое занятие.*

Основная задача - формирование правильной осанки, развитие мышечного корсета, устойчивости и гибкости.

На разных этапах подготовки сочетание типов тренировочных занятий раз­лично, например, в табл.1 показана схема распределения тренировочных занятий.

Таблица 1

Примерная схема построения и сочетания тренировочных занятий на месяц

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 | Хореографическое | Учебно-тренировочное | Хореографическое | Учебно-тренировочное |
| 2 | Учебно-тренировочное | Игровое | Учебно-тренировочное | Игровое |
| 3 | Комплексное | Учебно-тренировочное | Комплексное | Учебно-тренировочное (в конце полугодия - кон­трольное) |

**2.2. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ**

*Разминка.*

В соответствии со сложившейся традиций подкрепленной научными исследованиями и многолетним практическим опытом, оптимальной структурой занятия по оздоровительной аэробике ("аэробного класса"), так же как любой другой организованной формы занятий физическими упражнениями является структура, в которой выделяют три части: подготовительную, основную, заключительную.

*Подготовительная часть* занятия по аэробике - разминка должна состоять из общей и cпециальной частей. В обшей части выполняются упражнения на большие группы мышц и суставы. Специфическая часть разминки посвящается тем группам мышц и связок, на которые приходится основная нагрузка во время предстоящей тренировки или соревнований. Упражнения, включаемые в разминку должны быть адекватны контингенту занимающихся и предстоящей деятельности в основной части занятия.

Разминка строится из несложных в координационном плане, выполняемых с невысокой амплитудой. Разминку следует начинать, используя "бытовые" движения, встречающиеся в повседневной практике, в которых задействованы большие мышечные группы — обычный шаг, приставные шаги с различными движениями рук, модификации различных шагов, упражнения в стойке ноги врозь со сгибанием и разгибанием ног в коленных суставах и движениями рук (круговые, вытягивания и т.д.). Используя упражнения с применением различных средств повышения интенсивности движений, необходимо добиться постепенного повышения температуры мышц, которое визуально проявляется в появлении на лбу легкой испарины через 3-5 минут. При проведении разминки следует применять упражнения низкой ударной нагрузки (Slow-impact). Ощущение теплоты и появление легкой испарины служит сигналом к возможности использования упражнений динамического стретчинга, который более предпочтителен статическому и позволяет сохранять эмоциональный настрой занимающихся, двигаясь в темпе музыкального сопровождения.

*Стретчинг в разминке*.

В период выполнения упражнений стретчинга интенсивность разминки несколько снижается, тем не менее, важность использования упражнений растягивающих основные мышечные группы, которым предстоит во время основной части занятия принимать на себя основную нагрузку, объясняется необходимостью предотвращения возможных травм.

Во время проведения стретчинговой части разминки следует основное внимание уделять технически правильному выполнению позиций и «прочувствованию» растягивания мышечной группы, для которой используется данное положение.

В подготовительной части занятия используются основные движения стретчинга выполняющиеся в динамическом режиме и позволяющие предупредить травмы:

Не следует использовать резкие, рывковые движения, необходимо плавное, с небольшой амплитудой "натягивание" мышечных волокон растягиваемой мышцы. В стретчинг-позициях следует минимизировать силовую нагрузку на части тела, принимающие непосредственное участие в удержании позы, используя перемещение общего центра масс (ОЦМ).

*Основная часть занятия* содержит, как правило, два основных раздела — аэробную тренировку и силовую. Последний вид тренировки выполняется обычно в партере (на ковре), поэтому для его обозначения еще используют такое название как партерная часть занятия (аэробного класса). Однако силовые упражнения могут выполняться и у гимнастической стенки, на тренажерах и т.д. Аэробная часть занятия входит составной частью в основную часть занятия. Длительность аэробной части, как правило, составляет от 20 мин. до полутора и более часов, в зависимости от цели занятия. Основными целями аэробной части занятия могут быть: воспитание или поддержание выносливости, воспитание координационных способностей. Аэробную часть можно подраздели на 3 составляющих периода: период постепенного повышения интенсивности до целевых показателей (от 3 до 10 мин.); период удержания целевых показателей интенсивности (от 15 мин. до 1,5 и более часов) и период снижения целевых показателей интенсивности (от 3 до 10 мин.).

*Силовая часть*

Период постепенного понижения интенсивности до "после разминочных" показателей состоит из набора движений, позволяющих постепенно понизить интенсивность для перехода к партерной (силовой) части занятия. Силовая часть занятия или как её именуют партерная подкачка, выполняется в положениях сидя и лёжа, отсюда и её название, которое было позаимствовано из занятий борьбой или балетом. Партерная подкачка входит составной частью в основную часть занятия. Длительность партерной части, как правило, составляет от 10 мин. до полутора и более часов, в зависимости от цели занятия. Основной целью партерной части занятия является развитие или поддержание силы.

Амплитуда и темп выполнения упражнений взаимосвязан с избранной методикой развития и поддержания силы. Как правило, используются упражнения стато-динамического характера, выполняемые в режиме легкой, средней или тяжелой нагрузки.

Дозирование нагрузки осуществляется также длинной рычага (управление моментом силы). В этой части для увеличения нагрузки может использоваться дополнительное оборудование; резиновые амортизаторы, гантели, степы, мячи т.п. Наиболее часто применяются упражнения: воздействующие на мышцы брюшного пресса груди, спины, плеча, таза, верхней части ног.

*Заключительная часть.*

Исходные положения при выполнении упражнений подобраны таким образом, чтобы обеспечить, по возможности, изолированное воздействие на те или другие мышцы.

При занятиях аэробикой силовая тренировка мышц проходит в положениях сидя и лёжа на полу или коврике. При занятиях другими видами оздоровительной аэробики для тренировки силы возможно использование специального оборудования, применяемого в аэробной части занятия (степ-платформа, слайд-доска, мяч и т.д.). Во-первых, это вносит разнообразие в такой достаточно монотонный и физически сложный процесс, как силовая тренировка. Во-вторых, использование оборудования позволяет найти весьма интересные и эффективные решения при поисках упражнений для тех или иных групп мышц, что не всегда возможно при занятиях на полу. В некоторых случаях предметы и оборудование можно просто использовать как эффективное отягощение.

Заключительная часть занятия носит восстановительную направленность. Для устранения психомоторной и общей напряженности используют упражнения "на расслабление" или "растягивание". Продолжительность заключительной части не является стандартной величиной, она варьирует в зависимости от динамики утомления занимающихся. Ограничителями заключительной части являются пределы времени, выделяемого на занятие в целом. В часовом занятии аэробикой длительность заключительной части составляет 5-10 минут. Как правило, применяются упражнения "на гибкость" - стретчинг , выполняемые в положении лежа, сидя и в стойке с целью восстановления и поддержания уровня гибкости Упражнения стретчинга выполняются в статическом режиме под медленную, спокойную музыку, и направлены своим воздействием на мышцы наиболее утомившиеся в процессе занятия.

**2.3. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ**

Суть деятельности педагога при проведении аэробного урока - управление деятельностью занимающихся с целью решения рекреационных задач (активных отдых, эмоциональная "зарядка") и получения тренировочных эффектов, лежащих в основе улучшения физического состояния занимающихся и их здоровья в целом, предотвращая возможность травматизма и перенапряжения организма.

Педагог управляет деятельностью занимающихся по следующим параметрам:

1. Состав двигательных действий и их комбинаций.

2. Правильность техники выполнения двигательных действий.

3. Интенсивность выполнения двигательных действий.

4. Величина нагрузки (определяется интенсивностью и объемом).

5. Психоэмоциональный фон занятия.

Рекомендации при занятиях.

В ходе проведения занятий педагогу следует учитывать следующее:

• поставив цель, разучить новое движение или совершенствовать технику старого, необходимо соотнести уровень физической подготовленности обучающимся и способствовать исключению риска получения ими травмы;

• до начала обучения следует определить, как лучше обучать данному движению - как едино целому или по частям;

• демонстрация и устные рекомендации должны максимально соответствовать тому, чего педагог хочет добиться от учеников;

• при освоении нового движения, продемонстрировав его выполнение, можно предложить обучающимся представить его мысленно, в голове, а потом приступить к реальному выполнению;

• варьировать темп и скорость. Выполнив упражнение несколько раз в два раза медленнее, лишь затем приступать его выполнению с нор-мальной скоростью;

• давать устные и/или визуальные подсказки для выполнения тех элементов движения, от которых в большей степени зависит его успех;

• не давать более 5-7 подсказок для каждого осваиваемого движения - любая лишняя информация будет забыта или не будет воспринята;

• указывать обучающимся на схожесть разучиваемых движений (или их частей) с теми, которыми они уже владеют, но, возможно, сами этой связи не замечают.

**2.4. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОСАНКЕ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ**

• в положении стоя стопы слегка разведены врозь;

• стопы расположены параллельно или слегка разведены наружу, направление колен одинаково с носками;

• колени чуть расслаблен;

• мышцы живота и ягодиц немного напряжены и направляют таз вперед;

• таз расположен ровно, без перекоса;

• грудь приподнята, плечи но одной высоте;

• голова прямо и составляет с туловищ ем одну линию;

• при выполнении ходьбы, бега, прыжков нога ставится на всю стопу.

**2.5. МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ**

В оздоровительной аэробике применяются современные, преимущественно эстрадные мелодии с отчётливо звучащими ритмическими акцентами, которые и определяют темп движений. Музыкальная фонограмма является одним из oпределяющих факторов, стимулирующим движем повышающим эмоциональность, увеличивающим эффект всего занятия в целом. Однако для того что бы она оказывала именно такое воздействие необходимо соблюдение, по меньшей мере двух условий. Первое: необходим определённый темп музыкального сопровождения, второе: желательно учитывать музыкальные вкусы обучающихся хотя бы в возрастном аспекте.

Музыкальная грамота в аэробике имеет свою специфику. Музыкальные произведения для сопровождения занятий особым образом адаптированы для удобства как преподавателя, так и занимающихся, однако они сохраняют тему произведения, которая может быть как темой классического, так и популярного (эстрадного) направления. Музыкальная фонограмма составлена по принципу "нон-стоп", она имеет ясно выраженные музыкальные акценты, которые преподаватели иногда между собой называют "битами", в ней отсутствуют паузы, а вся аранжировка подчинена задаче равномерности звучания отдельных кусков и относительной простоте подсчёта.

Наиболее простое строение музыкального произведения, в котором отдельные куски равномерны, называется "квадратным". Однако, его нельзя считать общим законом построения музыкальных произведений. По своей длительности отдельные части сложных музыкальных произведений (симфонические произведения, опера и т.п.) могут находиться между собой в самых различных ритмических соотношениях.

Каждый такт музыкальной фразы состоит из 8 долей (счётов), если считать по восьмым долям(на каждый счёт) или из 4 долей, если считать по четвертям (через счёт). Таким образом, музыкальная, фраза фонограммы для занятий имеет 4 такта по 8 счётов каждый, то есть длится 32 счёта (при под счёте "на каждый счёт" или по восьмым долям) или 16 счётов (при подсчёте "через счёт" или по четвертям).

В разминке темп музыкальной фонограммы как правило, ниже и составляет 120-130 музыкальных акцентов в минуту. В заключительной части занятия темп-свободный.

**2.6. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

Ребенок с первых дней жизни постоянно находится в движении и через движения пoзнает окружающий мир. Поэтому при планировании детских оздоровительных занятий необходимо создавать безопасные, максимально комфортные и интересные условия для двигательных действий, и следовательно, для развития и познания мира. Это условие необходимо учитывать не только при работе с детьми раннего и дошкольного возраста, но и при проведении занятий с младшими школьниками и подростками.

Технология построения детской оздоровительной тренировки учитывает три основные позиции:

- морфофункциональные и психологические особенности развития детского организма;

- особенности мотивации к занятиям физическими упражнениями;

- подбор адекватных методов и средств тренировки.

В образовательной деятельности используются следующие педагогические технологии:

- групповые – предполагают организацию совместных действий, коммуникации, общения, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекции. Учебная группа делится на подгруппы для решения и выполнения конкретных задач. Задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося.

- технология коллективного взаимообучения – обучение есть общение обучающих и обучаемых. Работа в парах сменного состава позволяет развить у обучающих самостоятельность и коммуникативность (все учат каждого и каждый учит всех).

- педагогика сотрудничества – совместная развивающая деятельность взрослых и детей, скреплённая взаимопониманием, совместным анализом её хода и результата. Основные принципы педагогики сотрудничества:

учение без принуждения;

право на свою точку зрения;

право на ошибку;

успешность;

сочетание индивидуального и коллективного воспитания.

- игровые – в их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта.

Цели игровых технологий:

дидактические: расширение кругозора, применение знаний, умений, навыков на практике, развитие определённых умений и навыков;

воспитательные: воспитание самостоятельности, сотрудничества, общительности, коммуникативности;

развивающие: развитие качеств и структур личности;

социальные: приобщение к нормам ценностям общества, адаптация к условиям среды.

- технология коллективной творческой деятельности – предполагает такую организацию совместной деятельности детей и взрослых, при которой все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела.

Принципы технологии творчества:

группы в которых обучающиеся чувствуют себя расковано;

педагогика сотрудничества;

применение методик коллективной работы: мозговой штурм, деловая игра, творческая дискуссия;

стремление к творчеству, самовыражению, самореализации. Оздоровительные занятия с детьми строятся в форме урока. Продолжительность урока зависит от возраста обучающихся. Перерывы между академическими часами в течение учебно-тренировочного занятия в связи с особенностями тренировочного процесса не предусмотрены. Предусматривать снижение физической нагрузки (релаксация до 10 минут) через каждые 40 минут занятий.

Каждый урок состоит из трех основных частей:

Разминка начинается с простых, не сложных по координации и хорошо разученных упражнений. За время разминки частота сердечных сокращений у детей поднимается до 140-150 ударов в минуту и в этом режиме проводится основная часть урока, которая содержит несколько ударных серий упражнений, необходимых для тренировки выносливости и работоспособности у детей.

Первая ударная серия начинается сразу после разминки и состоит из двух частей по 10 секунд с интервалом 3 минуты. В данном случае мы воздействуем на креатин-фосфатный механизм образования энергии. В течение 10 секунд выполняются упражнения высокой интенсивности (бег или прыжки). Частота сердечных сокращений может подниматься до 180-190 ударов в минуту, однако такое увеличение пульса весьма оправдано, так как показатели ЧСС у детей в покое выше, чем показатели взрослых. Интервал в 3 минуты необходим для снижения ЧСС до 150-160 ударов в минуту. В это время выполняются упражнения средней интенсивности, направленные на развитие координации движений.

Далее разучиваются новые упражнения и движения, частота сердечных сокращений снижается до 140-150 ударов в минуту.

Затем выполняются две серии упражнений, которые по времени строятся следующим образов: 30 секунд интенсивной нагрузки — 1 минута активного отдыха — 30 секунд интенсивной нагрузки. Во время выполнения интенсивной нагрузки (30 секунд) частота сердечных сокращений может подниматься до 160-170 ударов в минуту. Выполнение подобных серий упражнений направлено на тренировку гликолитического механизма образования энергии. Между сериями в течение 5 – 6 минут выполняются упражнения средней или невысокой интенсивности, при которых частота сердечных сокращений снижается до 140-150 ударов в минуту. В это время могут выполняться упражнения на развитие силы и гибкости.

При построении детской оздоровительной тренировки необходимо учитывать тот факт, что развитие физического и психоэмоционального утомления у детей идет значительно быстрее чем у взрослых. Поэтому при выборе упражнений необходимо учитывать то обстоятельство, что при достаточно большом наборе движений, количество повторений ограничивается до 4-8 pаз.

Большинство уроков имеют комплексную направленность и содержат упражнения на развитие всех двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также освоение новых двигательных действий. Большое значение в детском оздоровительном уроке имеет игровая направленность. Игры можно проводить в несколько приемов в основной части урока, и они могут быть направлены как на освоение новых движений, так и на закрепление разученных. С детьми младшего школьного возраста рекомендуется проводить уроки по единому игровому сюжету. В этом случае необходимо продумывать использование некоторых атрибутов, которые способствую развитию сюжетной линии урока (например: «Путешествие, в подводный мир", "Полет в космос" и т.п.). Уроки, содержащие игровые элементы, способствуют формированию и поддержанию интереса к оздоровительным занятиям.

**2.7. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в группах «Введение в дисциплину» проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе, в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

**Тема № 1**:

Аэробика, что это такое. История возникновения аэробики. Чем этот вид спорта отличается от других видов гимнастики. Плюсы и минусы дисциплины.

**Тема № 2:**

Как надо вести себя на занятиях: Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий.

Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика.

Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях.

**Тема № 3:**

Для чего нужны соревнования. Мое отношение к победе и проигрышу. Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности

**Тема № 4:**

Что мы будем делать летом? Что такое индивидуальные летник планы, Как надо заниматься и режим питания и дня спортсмена.

**2.8. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Строевые упражнения.**

Понятия - «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замы­кающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация.

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги; построе­ние в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Перестроение из колонны по одному в не­сколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги га­лопа), прыжками.

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

Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход. Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

**Общеразвивающие упражнения.**

Упражнения без предмета.

*Для рук:* поднимание и опускание рук - вперед, вверх, назад, в стороны; дви­жения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в сагит­тальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (по­очередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягива­ние в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в сагиттальной и фрон­тальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отяго­щении и с отягощениями.

*Для шеи и туловища*: повороты, наклоны, круговые движения головой и ту­ловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения тулови­щем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в раз­личных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощении и с отягощениями, ноги закреплены на гимнасти­ческой стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

*Для ног:* сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голено­стопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круго­вые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Дви­жения ногой в горизонтальной плоскости (из и. п. стойка на одной, другая вперед- книзу) в сторону-назад в сторону-вперед (в различном темпе с увеличением ампли­туды до 90° и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в ви­сах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

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

**Упражнения с предметами.**

*С набивными мячами* (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

*С гантелями* (вес 0,5-1кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же, двумя руками; круго­вые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движе­ниями рук (гантели в обеих руках).

**Упражнения на снарядах.**

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

*Гимнастическая стенка.* Стоя лицом, боком к стенке - поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, выпрямленная нога на 4-5-й рейке - наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание со­гнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах.

Из и. п. стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из исходного положения лежа, зацепившись носками за стенку - наклоны, повороты. Из и.п. упор стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув но­ги назад и др.

**Упражнения из других видов спорта.**

*Легкая атлетика:* ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной ме­стности в чередовании с ходьбой (10-20мин). Кроссы от 500 до 1500 м. Бег с изме­нением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100 м) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

*Плавание и прыжки в воду:* плавание любым способом, без учета времени. Проплывание дистанции на скорость и на выносливость (с учетом возраста).

Старт в воду с бортика и с тумбочки. Прыжки в воду с трамплина высотой 1 м со входом ногами, с поворотами, сгибая и разгибая ноги и др.

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

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.**

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

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напря­жением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами - вперед, назад, в сторону и с различны­ми движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положе­ния. Поочередное поднимание ног; то же с использованием резинового амортиза­тора.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20-40 с).

**Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.**

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зри­тельного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

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

**Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.**

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

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

Пружинный шаг (10-15 сек), пружинный бег (20-45 сек). Приседания с отя­гощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3- 4 подхода, темп быстрый, отдых 1мин). Прыжки на месте и с продвижением на од­ной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же - через пре­пятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30-40см в темпе, отскок вперед, вверх, в стороны - на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **8-9 лет** | **10-11 лет** | **12-13 лет** | **14-15 лет** | **16-18 лет** |
| 1.Шестиминутный бег  (с общего старта преодолевается максимально возможное расстояние за 6 минут непрерывного бега. Расстояние определяется суммой целых кругов и количеством метров сверх того. В ходе испытания через 5 минут после старта подается первый сигнал (свисток), предупреждающий, что пошла последняя минута бега. Ровно через 6 минут подается второй, останавливающий сигнал. Положение опорной ноги в это мгновение и определяет пройденное расстояние. Счет кругов и общий метраж ведут сами участники забега) | 1.Шестиминутный бег  (с общего старта преодолевается максимально возможное расстояние за 6 минут непрерывного бега. Расстояние определяется суммой целых кругов и количеством метров сверх того. В ходе испытания через 5 минут после старта подается первый сигнал (свисток), предупреждающий, что пошла последняя минута бега. Ровно через 6 минут подается второй, останавливающий сигнал. Положение опорной ноги в это мгновение и определяет пройденное расстояние. Счет кругов и общий метраж ведут сами участники забега) | 1.Шестиминутный бег  (с общего старта преодолевается максимально возможное расстояние за 6 минут непрерывного бега. Расстояние определяется суммой целых кругов и количеством метров сверх того. В ходе испытания через 5 минут после старта подается первый сигнал (свисток), предупреждающий, что пошла последняя минута бега. Ровно через 6 минут подается второй, останавливающий сигнал. Положение опорной ноги в это мгновение и определяет пройденное расстояние. Счет кругов и общий метраж ведут сами участники забега) | 1.Шестиминутный бег  (с общего старта преодолевается максимально возможное расстояние за 6 минут непрерывного бега. Расстояние определяется суммой целых кругов и количеством метров сверх того. В ходе испытания через 5 минут после старта подается первый сигнал (свисток), предупреждающий, что пошла последняя минута бега. Ровно через 6 минут подается второй, останавливающий сигнал. Положение опорной ноги в это мгновение и определяет пройденное расстояние. Счет кругов и общий метраж ведут сами участники забега) | 1.Шестиминутный бег  (с общего старта преодолевается максимально возможное расстояние за 6 минут непрерывного бега. Расстояние определяется суммой целых кругов и количеством метров сверх того. В ходе испытания через 5 минут после старта подается первый сигнал (свисток), предупреждающий, что пошла последняя минута бега. Ровно через 6 минут подается второй, останавливающий сигнал. Положение опорной ноги в это мгновение и определяет пройденное расстояние. Счет кругов и общий метраж ведут сами участники забега) |
| 2. Упражнение в парах:  И. п. - первый спортсмен в упоре лежа, ноги врозь; второй – стойка ноги вместе, около левой голени первого  Первый спортсмен в упоре лежа, ноги врозь на каждые 12 счета выполняет отжимание. Второй – лицом к основному направлению выполняет перебежки через голени первого. | 2. Упражнение в парах:  И. п. - первый спортсмен в упоре лежа, ноги врозь; второй – стойка ноги вместе, около левой голени первого  Первый спортсмен в упоре лежа, ноги врозь на каждые 12 счета выполняет отжимание. Второй – лицом к основному направлению выполняет перебежки через голени первого. | 2. Упражнение в парах:  И. п. - первый спортсмен в упоре лежа, ноги врозь; второй – стойка ноги вместе, около левой голени первого  Первый спортсмен в упоре лежа, ноги врозь на каждые 8 счета выполняет отжимание. Второй – лицом к основному направлению выполняет перебежки через голени первого. | 2.Упражнение в парах:  И. п. - первый спортсмен в упоре лежа, ноги врозь; второй – стойка ноги вместе, около левой голени первого  Первый спортсмен в упоре лежа, ноги врозь на каждые 4 счета выполняет отжимание. Второй – лицом к основному направлению выполняет перебежки через голени первого. | 2.Упражнение в парах:  И. п. - первый спортсмен в упоре лежа, ноги врозь; второй – стойка ноги вместе, около левой голени первого  Первый спортсмен в упоре лежа, ноги врозь на каждые 4 счета выполняет отжимание. Второй – лицом к основному направлению выполняет перебежки через голени первого. |
| 3.Челночный бег  (многократное прохождение одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении. На конечном отрезке спортсмен должен оббежать препятствие или коснуться ногой земли за размеченной линией; бег выполняется 10 м по прямой, затем 5 м обратно, затем 5 м обратно и 10 м к финишу) | 3.Челночный бег  (многократное прохождение одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении. На конечном отрезке спортсмен должен оббежать препятствие или коснуться ногой земли за размеченной линией; бег выполняется 10 м по прямой, затем 5 м обратно, затем 5 м обратно и 10 м к финишу) | 3.Челночный бег  (многократное прохождение одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении. На конечном отрезке спортсмен должен оббежать препятствие или коснуться ногой земли за размеченной линией; бег выполняется 10 м по прямой, затем 5 м обратно, затем 5 м обратно и 10 м к финишу) | 3.Челночный бег  (многократное прохождение одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении. На конечном отрезке спортсмен должен оббежать препятствие или коснуться ногой земли за размеченной линией; бег выполняется 10 м по прямой, затем 5 м обратно, затем 5 м обратно и 10 м к финишу) | 3.Челночный бег  (многократное прохождение одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении. На конечном отрезке спортсмен должен оббежать препятствие или коснуться ногой земли за размеченной линией; бег выполняется 10 м по прямой, затем 5 м обратно, затем 5 м обратно и 10 м к финишу) |
| 4.Отжимания. | 4.Отжимания: обычные, с хлопком. | 4.Отжимания: обычные, с хлопком. | 4.Отжимания: обычные, с хлопком, с шагом в сторону. | 4.Отжимания: обычные, с хлопком, с шагом в сторону, в парах: второй спортсмен держит ноги первого. |
| 5. В висе на перекладине: колени к груди, подворачивая таз вперед. | 5. В висе на перекладине: колени к груди, подворачивая таз вперед. | 5.В висе на перекладине: подъемы прямых ног выше 90 градусов. | 5.В висе на перекладине: подъемы прямых ног до касания перекладины. | 5.В висе на перекладине: подъем переворотом. |
| 6.100 прыжков на скакалке на двух, 60 – на правой, 60 – на левой; через степ-платформы, 1 степ в высоту в 3 ряда; прыжки 10 дорожек | 6.200 прыжков на скакалке на двух, 70 – на правой, 70 – на левой; через степ-платформы, 1 степ в высоту в 3 ряда; прыжки 10 дорожек | 6.300 прыжков на скакалке на двух, 80 – на правой, 80 – на левой; через степ-платформы, 1 степ в высоту в 3 ряда; прыжки 10 дорожек | 6.400 прыжков на скакалке на двух, 90 – на правой, 90 – на левой; через степ-платформы, 2 степа в высоту в 3 ряда; прыжки 10 дорожек | 6.500 прыжков на скакалке на двух, 100 – на правой, 100 – на левой; через степ-платформы, 2 степа в высоту в 3 ряда; прыжки 10 дорожек |
| *7.Упражнения на развитие гибкости. На плечевой сустав в парах:*  - стойка лицом друг к другу, ноги врозь, руки ладонями вместе  Выполнять наклон вперед, руки вверх, прогибаясь.  - стойка лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечи партнера  Выполнять наклон вперед, руками надавливая партнеру на плечи, прогибаясь.  - стойка лицом друг к другу, ноги врозь, правая/левая рука на одноименное плечо партнера  Выполнять наклон вперед, рукой надавливая партнеру на плечо, прогибаясь.  *На тазобедренный сустав:*  - И. п. – сед ноги вместе, руки в стороны  Из и. п. выполнить панкейк, выйти в упор лежа, перемах в шпагат и в и. п.  - Выполнять пружинные движения вниз на правом/левом/поперечном шпагатах с одной ногой на степ-платформе.  *На поясничный отдел:*  - сед ноги вместе слегка согнуты в коленях, руками взяться за пятки, туловище прижать к бедрам  Медленно выпрямлять ноги, не отрывая туловища от бедер.  - лежа на спине, руки вдоль туловища  Завести ноги за голову до касания носками пола. Ноги стараться держать прямыми, руки прижать к полу | *7. Упражнения на развитие гибкости. На плечевой сустав в парах:*  - стойка лицом друг к другу, ноги врозь, руки ладонями вместе  Выполнять наклон вперед, руки вверх, прогибаясь.  - стойка лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечи партнера  Выполнять наклон вперед, руками надавливая партнеру на плечи, прогибаясь.  - стойка лицом друг к другу, ноги врозь, правая/левая рука на одноименное плечо партнера  Выполнять наклон вперед, рукой надавливая партнеру на плечо, прогибаясь.  *На тазобедренный сустав:*  - И. п. – сед ноги вместе, руки в стороны  Из и. п. выполнить панкейк, выйти в упор лежа, перемах в шпагат и в и. п.  - Выполнять пружинные движения вниз на правом/левом/поперечном шпагатах с одной ногой на степ-платформе.  *На поясничный отдел:*  - сед ноги вместе слегка согнуты в коленях, руками взяться за пятки, туловище прижать к бедрам  Медленно выпрямлять ноги, не отрывая туловища от бедер.  - лежа на спине, руки вдоль туловища  Завести ноги за голову до касания носками пола. Ноги стараться держать прямыми, руки прижать к полу | *7. Упражнения на развитие гибкости. На плечевой сустав в парах:*  - стойка лицом друг к другу, ноги врозь, руки ладонями вместе  Выполнять наклон вперед, руки вверх, прогибаясь.  - стойка лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечи партнера  Выполнять наклон вперед, руками надавливая партнеру на плечи, прогибаясь.  - стойка лицом друг к другу, ноги врозь, правая/левая рука на одноименное плечо партнера  Выполнять наклон вперед, рукой надавливая партнеру на плечо, прогибаясь.  *На тазобедренный сустав:*  - И. п. – сед ноги вместе, руки в стороны  Из и. п. выполнить панкейк, выйти в упор лежа, перемах в шпагат и в и. п.  - Выполнять пружинные движения вниз на правом/левом/поперечном шпагатах с одной ногой на степ-платформе.  *На поясничный отдел:*  - сед ноги вместе слегка согнуты в коленях, руками взяться за пятки, туловище прижать к бедрам  Медленно выпрямлять ноги, не отрывая туловища от бедер.  - лежа на спине, руки вдоль туловища  Завести ноги за голову до касания носками пола. Ноги стараться держать прямыми, руки прижать к полу | *7. Упражнения на развитие гибкости. На плечевой сустав в парах:*  - стойка лицом друг к другу, ноги врозь, руки ладонями вместе  Выполнять наклон вперед, руки вверх, прогибаясь.  - стойка лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечи партнера  Выполнять наклон вперед, руками надавливая партнеру на плечи, прогибаясь.  - стойка лицом друг к другу, ноги врозь, правая/левая рука на одноименное плечо партнера  Выполнять наклон вперед, рукой надавливая партнеру на плечо, прогибаясь.  *На тазобедренный сустав:*  - И. п. – сед ноги вместе, руки в стороны  Из и. п. выполнить панкейк, выйти в упор лежа, перемах в шпагат и в и. п.  - Выполнять пружинные движения вниз на правом/левом/поперечном шпагатах с одной ногой на степ-платформе.  *На поясничный отдел:*  - сед ноги вместе слегка согнуты в коленях, руками взяться за пятки, туловище прижать к бедрам  Медленно выпрямлять ноги, не отрывая туловища от бедер.  - лежа на спине, руки вдоль туловища  Завести ноги за голову до касания носками пола. Ноги стараться держать прямыми, руки прижать к полу | 7. *Упражнения на развитие гибкости. На плечевой сустав в парах:*  - стойка лицом друг к другу, ноги врозь, руки ладонями вместе  Выполнять наклон вперед, руки вверх, прогибаясь.  - стойка лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечи партнера  Выполнять наклон вперед, руками надавливая партнеру на плечи, прогибаясь.  - стойка лицом друг к другу, ноги врозь, правая/левая рука на одноименное плечо партнера  Выполнять наклон вперед, рукой надавливая партнеру на плечо, прогибаясь.  *На тазобедренный сустав:*  - И. п. – сед ноги вместе, руки в стороны  Из и. п. выполнить панкейк, выйти в упор лежа, перемах в шпагат и в и. п.  - Выполнять пружинные движения вниз на правом/левом/поперечном шпагатах с одной ногой на степ-платформе.  *На поясничный отдел:*  - сед ноги вместе слегка согнуты в коленях, руками взяться за пятки, туловище прижать к бедрам  Медленно выпрямлять ноги, не отрывая туловища от бедер.  - лежа на спине, руки вдоль туловища  Завести ноги за голову до касания носками пола. Ноги стараться держать прямыми, руки прижать к полу |
| 8.Спичаг (выполняется в парах: первый спортсмен для страховки, выход силой в стойку на руках с положения стоя, выводя ноги через поперечный шпагат в свечку и также обратно) | 8.Спичаг (выполняется в парах: первый спортсмен для страховки, выход силой в стойку на руках с положения стоя, выводя ноги через поперечный шпагат в свечку и также обратно) | 8.Спичаг (выполняется в парах: первый спортсмен для страховки, выход силой в стойку на руках с положения стоя, выводя ноги через поперечный шпагат в свечку и также обратно) | 8.Спичаг (выполняется в парах: первый спортсмен для страховки, выход силой в стойку на руках с положения стоя, выводя ноги через поперечный шпагат в свечку и также обратно) | 8.Спичаг (выполняется в парах: первый спортсмен для страховки, выход силой в стойку на руках с положения стоя, выводя ноги через поперечный шпагат в свечку и также обратно) |
| 9.Изучение базовых шагов в фитнес-аэробике: Basic step, Step-touch, Double step touch, Step-tap, Step-curl, Knee up, Kick, Lunge, March, Skip, Mambo, V-step, A-step, Grape wine, Cross, Jumping jack. | 9.Изучение базовых шагов в фитнес-аэробике: Basic step, Step-touch, Double step touch, Step-tap, Step-curl, Knee up, Kick, Lunge, March, Skip, Mambo, V-step, A-step, Grape wine, Cross, Jumping jack. | 9.Изучение базовых шагов в фитнес-аэробике: Basic step, Step-touch, Double step touch, Step-tap, Step-curl, Knee up, Kick, Lunge, March, Skip, Mambo, V-step, A-step, Grape wine, Cross, Jumping jack. | 9.Изучение базовых шагов в фитнес-аэробике: Basic step, Step-touch, Double step touch, Step-tap, Step-curl, Knee up, Kick, Lunge, March, Skip, Mambo, V-step, A-step, Grape wine, Cross, Jumping jack. | 9.Изучение базовых шагов в фитнес-аэробике: Basic step, Step-touch, Double step touch, Step-tap, Step-curl, Knee up, Kick, Lunge, March, Skip, Mambo, V-step, A-step, Grape wine, Cross, Jumping jack. |
| 10.Изучение простейших прыжков: уход, группировка, air-jack, лягушка, чикен, олень. | 10.Изучение простейших прыжков: уход, группировка, air-jack, лягушка, чикен, олень. | 10.Изучение прыжков: уход, группировка, air-jack, лягушка, чикен, олень, раскоряка, страдл, шпагат, щучка. | 10.Изучение прыжков: уход, группировка, air-jack, лягушка, чикен, олень, раскоряка, страдл, шпагат, щучка. | 10.Изучение прыжков: уход, группировка, air-jack, лягушка, чикен, олень, раскоряка, страдл, шпагат, щучка. |
| 11.Изучение элементов фитнес- аэробики: панкейк, перемах в шпагат, рамка. | 11.Изучение элементов фитнес- аэробики: панкейк, перемах в шпагат, рамка. | 11.Изучение элементов фитнес- аэробики: панкейк, перемах в шпагат, повороты с правого шпагата в поперечный и в левый, не поднимая таз (и наоборот), рамка. | 11.Изучение элементов фитнес- аэробики: панкейк, перемах в шпагат, повороты с правого шпагата в поперечный и в левый, не поднимая таз (и наоборот), рамка. | 11.Изучение элементов фитнес- аэробики: панкейк, перемах в шпагат, повороты с правого шпагата в поперечный и в левый, не поднимая таз (и наоборот), рамка. |

**2.9. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

Элементы классического танца:

•Releve - подъем на полупальцы. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость. *Разновидности:* по всем позициям ног; на одной ноге (вторая может находится в любом, характерном для классики положении). *Характерные ошибки:* отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы; опора на большие пальцы ног; резкое опускание с полупальцев.

•Plie - приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок. *Раз­новидности:* demi plie - полуприседание; grand plie - полное приседание. *Характерные ошибки:* отрыв пяток от пола; отсутствие выворотности в тазобедренных суставах; «завал» на большие пальцы ног.

•Battement tendu - движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Развивает силу ног, выворотность. *Разновидности:* по I, V позиции; вперед, в сто­рону, назад. *Характерные ошибки:* перенос тяжести тела за рабочей ногой; оседа­ние на бедре опорной ноги; сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и.п.; «завал» опорной стопы на большой палец.

•Battement tendu jete *-* бросковое движение натянутой ногой на 25-45° от пола. Развивает силу, резкость движения ног, выворотность в тазобедренном суставе. *Разновидности:* по I, V позиции; вперед, в сторону, назад. *Характерные ошибки:* отсутствие фиксированной точки в воздухе; оседание на бедре опорной ноги, рас­слабленное колено рабочей ноги; отсутствие выворотности в тазобедренном суста­ве; отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед jete и после него; «раскачи­вание» корпуса.

•Rond de janibc par terre - движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная ра­бота происходит в тазобедренном суставе. Развивает выворотность в тазобедрен­ном суставе. *Разновидности:* на plie; на 45°, на 90°. *Характерные ошибки:* перенос центра тяжести за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; разворот бедер за рабочей ногой.

•Battement fondu - сгибание рабочей ноги на cou-de-pied с одновременным demi plie на опорной ноге и открывание рабочей ноги в любом направлении с одновре­менным выпрямлением опорной ноги из demi plie. Развивает силу и эластичность мышц ног, коленные и голеностопные связки, икроножные мышцы, ахиллово су­хожилие, выворотность. *Разновидности:* на 45, 90°; double b.f. - двойной батман фондю. *Характерные ошибки:* отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги; резкое исполнение движения.

•Battement frappe - «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги. Акцент движения - от себя. Развивает силу ног, резкость движения ног. *Разновидности:* на пол, на 25, 45°; с подъемом на полупальцы; с опусканием в demi plie; battement double frappe. *Характерные ошибки:* исполнение движения не от колена, а от бедра; невыворотность; оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; недостаточная резкость движения.

•Rond de jambe en I'air - рабочая нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к голени и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Направление дуги сзади-вперед (наружу) - rond de jambe en I'air en dehors; спереди-назад (вовнутрь) - rond de jambe en I'air en dedans. Развивает силу, выворотность в тазобедеренном суставе. *Характерные ошибки:* исполнение движения не от колена, а от паха; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги.

•Petits battements sur Ie cou-de-pied *-* перенос рабочей ноги с cou-de-pied на cou-de-pied сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции. Вырабатывает четкость и резкость движения ног, выворотность. *Характерные ошибки:* оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; тазобедренный сустав и бедро должны быть «закреплены».

•Battement relevelent - медленный подъем ноги. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе. *Разновидности:* на 45°; на 90°; выше 90°. *Характерные ошибки:* смещение центра тяжести с опорной ноги; оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание рабочей ноги.

•Battement devcloppe - медленное поднимание ноги через passe. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе, вырабатывает танцевальность и чувство позы. *Разновидности:* на 90°; выше 90°; по всем направлениям. *Характерные ошибки:* оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание ноги.

•Grand battement jete - мах ногой. Развивает легкость и силу ног, резкость движения ног. *Разновидности:* на 90° и выше; по всем направлениям; рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется; G:b.j. balance -grand battement вперед и назад, нога проходит через I позицию. *Характерные ошибки:* оседание на бедре опорной ноги; согнутое колено; разворот тазобедренного сустава.

**2.10. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Целью воспитательной работы тренера является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена. В занятиях с юными спортсменами следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной школе состоит в том, чтобы спортсмены освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание юных спортсменов воспитывается тренером с помощью методов убеждения, которое должно быть доказательным. Нельзя, например, убеждать, что для нравственного выполнения определенного сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью, не имея практических доказательств. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Следует подчеркнуть, что проявление воли при преодолении неприятных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом волепроявления. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью.

Формирование личности юного спортсмена происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренером, но и школы, семьи и общественности.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе в спортивной школе является тренер. В деятельности тренера необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность юного спортсмена. Тренер, используя различные по форме и содержанию требований к юному спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание. Используя методы наказания, тренер должен соблюдать определенные правила: не наказывать по подозрению, не применять наказание трудом; не наказывать весь коллектив. Наказание должно быть справедливым и юные спортсмены должны осознавать его как необходимую меру. В практике ДЮСШ могут применять такие виды наказаний как порицание со стороны тренера, группы, выговор, отстранение от тренировки и участия в соревнованиях, других видах деятельности.

Важное значение имеет самовоспитание юного спортсмена – его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. На личность влияет спортивный коллектив, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи, пример педагога.

Самовоспитание спортсмена формирует личность спортсмена, его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания являются самообязательства, самоотчет, самоанализ, самоконтроль, самооценка, некоторые приемы активной саморегуляции эмоциональных состояний.

Одна из важнейших задач деятельности тренера – воспитание качеств спортивного характера у юных спортсменов. Спортивный характер – это комплексное проявление особенностей личности. Чаще всего победы на крупнейших соревнованиях добиваются те команды, в которых спортсмены обладают волей, настойчивостью и стремлением к победе.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Необычность их означает, что они максимальны для данного состояния спортсмена. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и участия в соревнованиях. Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются:

- расширение и углубление теоретических знаний в фитнес-аэробике.

Спортсмены должны понимать как ближайшие, так и перспективные цели тренировок; планирование занятий не только по объему и интенсивности выполнения упражнений, но и в связи с конкретными целевыми установками на каждое занятие; оценка каждого занятия, учет его результативности, анализ ошибок и причин успехов в процессе тренировки.

Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе учебно–тренировочных занятий с юными спортсменами необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации. Кроме этого надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается в форме лекций, семинаров, самостоятельной работы с книгой и т.д. Умственному развитию способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных, годичных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий «на дом». Во всех этих случаях надо не только советоваться со спортсменами, но и привлекать их к принятию решений.

Необходимым компонентом формирования личности ребенка является эстетическое воспитание. В спортивных школах оно осуществляется в самых различных формах.

К задачам эстетического воспитания юных спортсменов относятся:

* формирование эстетического отношения к окружающей действительности;
* развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий;
* воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;
* воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни;
* развитие эстетического вкуса и идеала.

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания (беседы по эстетике, посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусства), но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения, оформление систематических занятий, и др.). Усиление внимания к вопросам эстетического воспитания юных спортсменов помогает поднять на более высокий уровень организацию учебно–тренировочного процесса в спортивных школах.

**2.11. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях учебно-тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Использование средств и методов психологической подготовки в учебно-тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного занятия.

Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Одним из важных компонентов психологической готовности спортсменов различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера спортсмена, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата.

**2.12. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

1. Применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время их проведения или же перед началом соревнований.
2. Применение восстановительных средств непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

**Педагогические средства восстановления** являются основными и предусматривают следующие.

Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов; особенностей учебной и трудовой деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.

Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

Оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

Рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов.

Обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

* выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю врабатываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;
* выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;
* применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;
* выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок -эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется применять в течение 10-15 минут бег в невысоком темпе (ЧСС – 105-120 уд./ мин.) и комплекс специальных упражнений;
* обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

**Гигиенические средства восстановления** включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж; различные методики приема банных процедур – баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха. Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.

**Психологические средства восстановления** позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих основных факторов: педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; особенности развертывания процессов утомления и восстановления у спортсменов; условий для тренировок; особенностей питания; климатических факторов и экологической обстановки.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке спортсменов восстановительные средства.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

**2.13. МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ.**

Медицинское обеспечение осуществляется врачами детских поликлиник и врачом школы. Зачисление в группы по фитнес-аэробике осуществляется на основании справки о состоянии здоровья и разрешение участкового врача. Медицинское обследование учащиеся проходят два раза в год. Перед каждыми соревнованиями юные спортсмены проходят текущее обследование. Учитывая большие физические нагрузки, особое внимание уделяется средствам восстановления и профилактике перетренированности. Нельзя допускать к занятиям с полной нагрузкой учащихся, окончательно не восстановившихся после перенесенного заболевания или травмы. Большое внимание уделяется профилактике травматизма:

- проверка инвентаря перед занятиями;

- опрос спортсменов перед тренировкой о самочувствии;

- взятие проб пульса;

- внешний осмотр.

Данные о здоровье и функциональном состоянии различных органов и систем позволяют своевременно выявить предпатологию или патологию, фармакологическими и восстановительными средствами корригировать процессы утомления и перенапряжения.

**2.14. ДИДАКТИЧЕСКОЕ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ.**

Учебно-тренировочные занятия проводятся на оборудованных спортивных площадках.

Зал хореографии оснащен стандартным оборудованием для занятий: зеркалами, хореографическим станком.

Спортивное и вспомогательное оборудование применяется по назначению, связанно с технической, физической или психологической подготовкой спортсменов.

Спортивное оборудование: гантели, мат гимнастический, игровые мячи, скакалки, обручи, резиновые коврики и т.д.

Вспомогательное оборудование: видеоаппаратура, магнитофон, микрофон, радиоузел.

Спортивная экипировка.

Для занятий на спортивной площадке на улице у ребенка должно быть: спортивный костюм, спортивная обувь.

Для занятий на спортивной площадке в зале у ребенка должно быть: майка, шорты, спортивная обувь.

Для занятий в зале хореографии у ребенка должно быть: для мальчиков: майка, шорты; для девочек: купальник и лосины. Балетные тапочки, чешки для всех.

У детей участвующих в соревновательной деятельности должны быть специальные костюмы для участия в соревнованиях.

Методический кабинет оснащен компьютерной и множительной техникой, аудио и видео аппаратурой (DVD), имеется аудиотека с музыкальными композициями программ, видеотека с учебно-тренировочными материалами сильнейших команд России, с подборками выступлений лучших команд на соревнованиях различного уровня, наглядными пособиями, учебно-методической литературой, методическими разработками.

**3. ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ (И ЭЛЕМЕНТОВ) ФИТНЕС-АЭРОБИКИ**

**Базовые шаги: дисциплина «аэробика».**

Особенности техники:

1. базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета и используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов).
2. Во всех шагах таз находится в нейтральной позиции
3. Во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены
4. Не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах
5. При выполнении шагов должно быть опускание на пятку

**Маршевые простые шаги (Simple-без смены ног)**

* 1. *March* – ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.
  2. *Basic step*- шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.
  3. *V- step –* шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). В и.п. – ноги вместе, стопы в 3 позиции.
  4. *Mambo* – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Шаг вперед – с пятки на всю стопу, шаг назад - на носок, пятка на пол не опускается. Центр тяжести остается на левой ноге.
  5. *Pivot* – шаг мамбо с поворотом – шаг вперед – поворот – шаг вперед – поворот. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остается на левой ноге.
  6. *Box step* – по квадрату 4 шага: шаг скрестно правой – назад левой – в сторону правой – приставить левую в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
  7. *Step cross* – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – левой в сторону в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
  8. *Zorba* – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – левой скрестно вперед. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
  9. *Kick ball change*: kick cha-cha - правая поднимается вперед на 45º («удар»), ча-ча – повторить 2 раза. На Kick носок оттянут.

**Приставные простые шаги (Simple – без смены ноги):**

1. *Step touch –*шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)
2. *Knee up* –шаг в сторону правой– подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой. Бедро параллельно полу, голень перпендикулярно полу, носок направлен в пол. Корпус разворачивается в сторону поднятой ноги. Назад не наклонятся.
3. *Curl* – шаг в сторону правой – захлест левой – захлест правой. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)
4. *Kick* – шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45º («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45º («удар»). Удар делается от колена, носок оттянут.
5. *Lift Side* – шаг в сторону правой – подъем левой на 45º, шаг левой в сторону – подъем правой в сторону на 45º. Опорное колено чуть согнуто, стопы параллельны вперед. Корпус не отклоняется в сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Таз втянут.
6. *Pony* – прыжок в сторону – ча-ча, то же в другую сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)
7. *Scoop* – шаг правой вперед – в сторону (по диагонали) – толчком одной прыжок приземление на две – шаг левой вперед – в сторону (по диагонали) – толчком одной прыжок приземление на две. Приземляться с носка на всю стопу. Бедро и корпус сонаправлены.
8. *Open Step* – правой шаг в сторону – левая на носок – левой шаг в сторону – правая на носок. Небольшой разворот плеч в сторону опорной ноги. Точку делать, не отрывая носок от пола.
9. *Toe Touch* – шаг в сторону правой – левая скрестно вперед на носок, шаг в сторону левой – правая скрестно вперед на носок. Нога вперед выставляется перед опорной ногой.
10. *Heel Touch* – шаг в сторону правой – левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой – правая в сторону на пятку. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги. Назад не наклонятся.
11. *Lunge* – выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок – приставить левую. Опорная нога чуть согнута. Центр тяжести остается на опорной ноге. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

**Базовые шаги: дисциплина «степ-аэробика».**

Особенности техники:

1)используется естественный небольшой наклон вперед всем туловищем (от бедра), 2)спускаясь ставить стопу с носка на пятку на расстоянии одной стоны от платформы (в зависимости от роста),

3)подниматься на платформу и спускаться с нее лицом и боком, но не спиной,

4)при выполнении L,Re пятку на пол не опускать,

5)запрещается спрыгивать со степа

6)подниматься на платформу с легкостью, но с силой,

7)подбородок в центре, плечи и грудь симметрично, мышцы живота и ягодиц напряжены (большая тройка),

8)не допускать переразгибания в коленных и локтевых суставах,

9)не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника,

10)таз находится в нейтральной позиции,

11)угол в коленном суставе под нагрузкой должен быть не меньше 90° (угол 90º на одной ноге нагрузка З веса тела),

12) базовые шаги на 4 и 8 счетов используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов)

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

*1.Basic step*  — шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить в и.п.

*2.V - step* — шаг правой вперед — в правый угол платформы, шаг левой вперед — в левый угол платформы, шаг правой вниз— с платформы, левую приставить в и.п. Стопы по краям платформы.

*З.Step cross* — шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой - с платформы, левую приставить в и.п. Бедро и туловище сонаправлены скрестной ноге.

*4.Mambo*- шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правая шаг назад (пятка не опускается на пол). Голова на одном уровне.

*5.Pivot -*  выполняется так же, как в классической аэробике, только с опорой ноги на платформу на первый счет.

*6.Reverse turn* — и.п. — стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стоны по краям платформы, на З шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 приставить левую ногу к правой, стоя лицом к платформе.

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

*1.Т—step* — 1-шаг правой на стен, 2- левую приставить к правой, 3- шаг правой на стене вправо, 4—шаг левой влево (стоны по краям платформы), 5-б - возвращаемся в положение на платформе ноги вместе, 7-шаг вниз с правой, 8-левую приставить.

*2. Z— step* — 1-2- приставной шаг с правой в правый угол стена, левая приставляется на носок около правой, 3-4- приставной шаг с левой в левый угол стена, правая приставляется на носок около левой, 5-6-приставной шаг с правой вправо — вниз, левая приставляется на носок около правой, 7-8- приставной шаг с левой влево, правая приставляется на носок около левой.

*З. 1ипge* — 1-шаг правой на стен, 2-левую приставить к правой, 3-касание пола носком правой вниз и назад, 4-приставать обратно, 5-касание пола носком левой вниз и назад, 6-приставить, 7 — шаг правой с платформы, 8-левую приставить.

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

*Физическая подготовка*

*1. Бег 20 м.* На расстоянии 20 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По звуковому сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние в 20 м.

*2. Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

*3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.* Сгибание-разгибание рук производится от гимнастической скамейки, голова, туловище и руки составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до составления прямого угла между плечом и предплечьем, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка на максимальное количество раз.

*4. Прыжки со скакалкой за 20 сек.* Упражнение выполняется прыжками на двух ногах через скакалку. Скакалка регулируется под каждого спортсмена. По звуковому сигналу учащийся начинает выполнять прыжки в течении 20 секунд.

5. *Челночный бег (10м, 5м, 5м, 10м).*  Многократное прохождение одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении. На конечном отрезке спортсмен должен оббежать препятствие или коснуться ногой земли за размеченной линией; бег выполняется 10 м по прямой, затем 5 м обратно, затем 5 м обратно и 10 м к финишу.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Баллы** | | | | | | | | | | | | | | |
| **10.0** | **9.5** | **9.0** | **8.5** | **8.0** | **7.5** | **7.0** | **6.5** | **6.0** | **5.5** | **5.0** | **4.5** | **4.0** | **3.5** | **3.0** |
| Бег 20м с высокого старта, сек. | 3.2 | 3.3 | 3.4 | 3.5 | 3.6 | 3.7 | 3.8 | 3.9 | 4.0 | 4.1 | 4.2 | 4.3 | 4.4 | 4.5 | 4.6 |
| Прыжок в длину с места, см | 200 | 195 | 190 | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 |
| Отжимания от пола, раз | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| Прыжки со скакалкой за 20 сек., раз | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |
| Челночный бег, сек | 11.2 | 11.4 | 11.6 | 11.8 | 12.0 | 12.2 | 12.4 | 12.6 | 12.8 | 13.0 | 13.2 | 13.4 | 13.6 | 13.8 | 14.0 |

Максимальная сумма баллов - 50 баллов.

Необходимо набрать 20 баллов для учащихся 8-9 лет, что приравнивается к оценке «зачет».

Необходимо набрать 25 баллов для учащихся 10-11 лет, что приравнивается к оценке «зачет».

Необходимо набрать 30 баллов для учащихся 12-13 лет, что приравнивается к оценке «зачет».

Необходимо набрать 35 баллов для учащихся 14-15 лет, что приравнивается к оценке «зачет».

Необходимо набрать 40 баллов для учащихся 16-18 лет, что приравнивается к оценке «зачет».

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учащийся может окончить обучение по данной программе досрочно и продолжить обучение по программе «Базовая подготовка по фитнес-аэробике». Для этого необходимо выполнить контрольно-переводные нормативы по программе «Базовая подготовка по фитнес-аэробике» соответствующего года обучения.  **Теоретические контрольные испытание (в устной форме):**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Тема № 1 | Уметь назвать терминологию упражнений фитнес-аэробики. | Зачет/незачет | | Тема № 2 | Уметь зазвать меры предупреждения спортивных травм. | | Тема № 3 | Уметь назвать правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях. Назвать права и обязанности учащихся. | | Тема № 4 | Уметь рассказать как самостоятельно заниматься в летний период. Правильно организовать режим дня и питание. | |

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П.Шестакова.-М.:СпортАкадемПресс,2002.-304с.

2. Фитнес-аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.-М.: Федерация фитнес-аэробики России, 2009.

3. Е.С. Крючек. «Аэробика» содержание и методика оздоровительных занятий. М.2001г.

4.К.Купер. Аэробика для хорошего самочувствия. М. 1989 г.

5. М.А. Годик. Стрейчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. М.1999 г.

6. В.Ю. Давыдов. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Волгоград. 2004 г.

7. Е.Б. Мякинченко. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. М.2006 г.

8. И.А. Шипилина. Хореография в спорте. Ростов 2004 г.

9. Т.С. Лисицкая. Фитнес-аэробика: методическое пособие. М. 2003 г.

10. Е.В. Зефирова. Оздоровительная аэробика: содержание и методика: учебно-методическое пособие. СПб 2006 г.

11. Э.Б. Миллер. Упражнения на растяжку. М.2000 г.

12. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. Терминология спорта: толковый словарь спортивных терминов. М 2001 Н.А. Каравацкая. Формирование навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике. Смоленск 2002 г.

13. В.Я. Кудлин. Методика преподавания общеразвивающих упражнений: учебно-методическое пособие. М. 2007 г.

14. Т.С. Лисицкая. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика). М.2009 г.

15. Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. Аэробика. М 2002 г.

16. Н.Г. Озолин. Настольная книга тренера: наука побеждать. М. 2003 г.

17. А.А. Сомкин. спортивная аэробика: классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов. СПб.2001 г.

18. Психология спорта: Хрестоматия/- М:АСТ, 2011. -352 с. – (Библиотека практической психологии).