

## Аннотация

к дополнительной общеобразовательной программе

«Спортивная аэробика»

МБОУДО ДЮСШ го г.Кумертау РБ

( тренер – преподаватель Шунина Регина Витальевна).

### 1. Начальный этап

Спортивная аэробика – яркий и динамичный вид спорта, ациклический и сложно-координационный с выраженной атлетической направленностью, возникший на основе оздоровительной аэробики, включающий элементы из спортивной и художественной гимнастики и акробатики.

В спортивной аэробике спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики "базовые" аэробные шаги и их разновидности.

Новые спортивные дисциплины: танцевальная гимнастика и гимнастическая платформа, включенные в регламент проведения соревнований, позволяют в групповом исполнении с элементами чуть меньшей сложности привлечь большее количество спортсменов к участию в соревнованиях и их мотивации к спортивной успешности.

Все содержание спортивной аэробики представляет собой сочетание и чередование упражнений стоя и в партере, перемещений (бег, шаги, танцевальные шаги), подскоки и прыжки, гимнастические и акробатические элементы - сбалансированные в связках и частях упражнения, оформленного различными «фоновыми» движениями руками. Такая система циклических действий, объединенных в композицию и выполняемых в высоком темпе под музыку (в среднем 150 двигательных акцентов в минуту, или 2,5 движения в секунду), несет в себе значительный эмоциональный заряд и воспринимается зрительно как виртуозное двигательное действие.

Соревнования по аэробике проводятся в пяти основных категориях, а именно: индивидуальная мужская, индивидуальная женская, парная, трио и групповая. Двухминутная программа аэробики является демонстрацией выносливости, силы, гибкости и артистических данных.

Каждая программа аэробики оценивается по трем основным показателям: артистизму, сложности и исполнению. Артистизм оценивается по целостности программы, а также личному артистизму атлетов, разнообразию движений и количеству подъемов партнеров в паре, трио или группе. Правильность исполнения определяется тем, насколько правильно реализовано каждое из движений. Сложность же определяется целым рядом элементов гимнастики, включая силу, гибкость, энергичность и выносливость исполнителей.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации тренировочного процесса на этапах начальной подготовки. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на этапах начальной подготовки, набору, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от особенностей занимающихся.

***Программа решает задачи:***

- формирование личности спортсмена, укрепление здоровья, гармоническое развитие всех органов и систем организма;
- обеспечение всесторонней общей и специальной физической подготовки учащихся;
- приобретение знаний в области гигиены, медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся.

Освоение программы предполагает формирование у обучающихся представлений о том, что нужно знать и уметь делать для достижения цели деятельности: овладение современным состоянием теоретической и методической основ спорта.

Нормативный срок реализации дополнительной предпрофессиональной программы на этапе начальной подготовки - 3 года.

На этап начальной подготовки первого года обучения зачисляются обучающиеся в возрасте 6-7 лет, желающие заниматься спортивной аэробикой, прошедшие вступительные испытания, не имеющие медицинских противопоказаний.

Продолжительность одного занятия не должна превышать двух часов в день и шести часов в неделю.

На этап начальной подготовки второго и третьего года обучения зачисляются обучающиеся в возрасте 7-8 и 8-9 лет, желающие заниматься спортивной аэробикой, прошедшие промежуточную аттестацию, соответствующую возрасту и этапу обучения. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух часов в день и девяти часов в неделю.

На этапе начальной подготовки осуществляется предварительная общая и специальная физическая подготовка.

Основные задачи на этапе начальной подготовки:

- улучшить состояние здоровья и закаливание;
- внести коррекцию недостатков физического развития;
- привлечь максимально возможное число детей и подростков к занятиям художественной гимнастикой, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- обучить основам техники спортивной аэробикой;
- развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость);
- воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;
- организовать контроль за развитием физических качеств;
- выполнить контрольно-переводные нормативы для зачисления на следующий этап обучения, учебно-тренировочный этап.

### **1.Тренировочный этап подготовки .**

В спортивной аэробике спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики "базовые" аэробные шаги и их разновидности.

Новые спортивные дисциплины: танцевальная гимнастика и гимнастическая платформа, включенные в регламент проведения соревнований, позволяющие в групповом исполнении с элементами чуть меньшей сложности привлечь большее количество спортсменов к участию в соревнованиях и их мотивации к спортивной успешности.

Все содержание спортивной аэробики представляет собой сочетание и чередование упражнений стоя и в партере, перемещений (бег, шаги, танцевальные шаги), подскоки и прыжки, гимнастические и акробатические элементы - сбалансированные в связках и частях упражнения, оформленного различными «фоновыми» движениями руками. Такая система циклических действий, объединенных в композицию и выполняемых в высоком темпе под музыку (в среднем 150 двигательных акцентов в минуту, или 2,5 движения в секунду), несет в себе значительный эмоциональный заряд и воспринимается зрительно как виртуозное двигательное действие.

Соревнования по аэробике проводятся в пяти основных категориях, а именно: индивидуальная мужская, индивидуальная женская, парная, трио и групповая. Двухминутная программа аэробики является демонстрацией выносливости, силы, гибкости и артистических данных.

Каждая программа аэробики оценивается по трем основным показателям: артистизму, сложности и исполнению. Артистизм оценивается по целостности программы, а также личному артистизму атлетов, разнообразию движений и количеству подъемов партнеров в паре, трио или группе. Правильность исполнения определяется тем, насколько правильно реализовано каждое из движений. Сложность же определяется целым рядом элементов гимнастики, включая силу, гибкость, энергичность и выносливость исполнителей.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации тренировочного процесса на этапах начальной подготовки. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на этапах начальной подготовки,

набору, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от особенностей занимающихся.

Программа решает задачи:

- формирование личности спортсмена, укрепление здоровья, гармоническое развитие всех органов и систем организма;
- обеспечение всесторонней общей и специальной физической подготовки учащихся;
- приобретение знаний в области гигиены, медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

Освоение программы предполагает формирование у обучающихся представлений о том, что нужно знать и уметь делать для достижения цели деятельности: овладение современным состоянием теоретической и методической основ спорта.

Нормативный срок реализации дополнительной предпрофессиональной программы на тренировочном этапе подготовки - 5 лет.

На тренировочный этап подготовки первого и второго года обучения зачисляются обучающиеся в возрасте 9-10 и 10-11 лет, желающие заниматься спортивной аэробикой, прошедшие итоговую или промежуточную аттестацию, соответствующую возрасту и этапу обучения.

Продолжительность одного занятия не должна превышать трех часов в день и двенадцати часов в неделю.

На тренировочный этап подготовки третьего, четвертого и пятого года обучения зачисляются обучающиеся соответствующего возраста, желающие заниматься спортивной аэробикой, прошедшие промежуточную аттестацию, соответствующую возрасту и этапу обучения. Продолжительность одного занятия не должна превышать трех часов в день и восемнадцати часов в неделю.

На тренировочном этапе подготовки осуществляется общая и специальная физическая подготовка.

Занимающиеся на любом этапе подготовки могут быть отчислены: в случаях ухудшения состояния здоровья на основании заключения ВФД (врачебного физкультурного диспансера), не освоения занимающимися минимальных объёмов тренировочных нагрузок, утверждённых учебный планом, прекращения занятий по собственной инициативе, грубых и неоднократных нарушений Устава ДЮСШ.

Отчисление из школы оформляется приказом.