

Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принято и согласовано
На педагогическом совете

Протокол № 1
От «05» марта 2023 г.

Утверждено
Приказом директора
МБОУ ДО «ДЮСШ»

№ 05-01-01/03
от 05.03.2023
В.В. Попов



**Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная предпрофессиональная программа
«Акробатические танцы»**

Физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации: 9 лет

Для детей от 6 лет

Разработчик:
Тренер-преподаватель-
Зайцева Наталия Александровна, 1КК
Инструктор-методист
Смирнова Виктория Дмитриевна

ГО Дегтярск
2023

Содержание:

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Учебный (тематический) план**
 - 2.1. Для начального уровня обучения**
 - 2.2. Для базового уровня обучения и углубленного уровня обучения**
- 3. Условия реализации программы**
 - 3.1. Материально-техническое обеспечение**
 - 3.2. Кадровое обеспечение**
 - 3.3. Методическая часть**
- 4. Система контроля подготовленности**
 - 4.1. Контрольные нормативы ОФП и СФП**
 - 4.2. Оценка теоретических знаний**
- 5. Воспитательная работа**
- 6. Перечень информационного обеспечения**
 - 6.1. Список литературы**
 - 6.2. Информационные ресурсы**

Раздел 1. Пояснительная записка

Акробатические танцы — это дисциплина, включающая в себя исполнение хореографии любого стиля с элементами акробатики и гимнастики. Подразделяются на три вида: собственно акробатический танец, акробатическое шоу и акробатический этюд. Акробатические танцы относятся к Федерации современных танцев России.

Актуальность программы. Для детей дошкольного возраста (4-7 лет), организм которых обладает большим потенциалом для развития двигательных функций, очень важным является занятие физической культурой и спортом. Перед тренером-преподавателем стоит задача привлечения как можно большего числа учащихся к систематическим занятиям спортом, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Программа направлена на ознакомление учащихся с основами танцевальной акробатики.

Дополнительная общеразвивающая программа «Акробатические танцы» ДЮСШ составлена в соответствии с законодательством Российской Федерации:

1. Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
 2. Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
 3. Постановлением Правительства Российской Федерации от 23.12.2005 №751 «Концепция модернизации российского образования до 2020 года»
 4. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 5. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
 6. Уставом ДЮСШ;
- а также другими правовыми актами в области образования и спорта.

Цель программы

Раскрытие спортивного и творческого потенциала обучающихся и формирование их нравственно-личностных средствами акробатики и гимнастики.

Основные задачи программы:

образовательные

- сформировать широкий круг двигательных умений и навыков;
- обучить основным видам двигательных действий и навыков базовой акробатики, гимнастики, ритмики;
- предоставить базовые знания в области ЗОЖ, физической культуры и гимнастики в частности;

воспитательные

- сформировать устойчивый интерес к занятиям акробатикой;
- воспитать волевые и нравственно-этические качества, дисциплинированность, ответственность и трудолюбие;

развивающие

- гармонично развить у обучающихся физические качества (силу, гибкость, ловкость, быстрота, выносливость);
- сформировать навыки правильной осанки.

Планируемый результат у обучающихся:

метапредметный

- умение применять полученные знания и навыки на тренировках, самостоятельных занятиях, и в повседневной жизни;
- умение демонстрировать полученные навыки, умения и знания в соревновательной и конкурсной деятельности, на культурно-массовых мероприятиях;

предметный

- получить знания в области истории физической культуры и гимнастики, базовой терминологии гимнастики и акробатики;
- получить знания и навыки ведения здорового образа жизни: гигиена, распорядок дня, закаливание, рациональное питание и питьевой режим;
- освоить технику базовых элементов акробатики, гимнастики, ритмики;
- развить физические качества: гибкость, силу, выносливость, ловкость, быстроту;

личностный

- сформировать личностные качества: ответственность, дисциплинированность, аккуратность, пунктуальность, трудолюбие;
- сформировать социальную активность через участие в соревнованиях, конкурсах, культурных мероприятиях.

Аннотация программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатические танцы» является модифицированной. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Программа реализуется для групп Спортивно-оздоровительного этапа. В реализации программы принимают участие мальчики и девочки в возрасте от 4 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям акробатикой. Набор детей осуществляется согласно заявлению родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Программа рассчитана на 9 лет и включает в себя 3 уровня: начальный, базовый, углубленный. Каждый уровень разбит на модули в соответствии с годом обучения. Период реализации модуля с 01 сентября по 31 августа.

Учебно-тематический план соответствует возрастному периоду: для детей от 6 лет.

Режим занятий: Занятия проводятся 3-4 раза в неделю по 2-2,5 академических часа. Академический час составляет 45 минут. После 45 минут занятия организуется перерыв 10 минут.

Наполняемость группы: минимальная 10 чел., максимальная 20 чел.

Форма занятий: учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания.

Форма организации обучения: работа в группах, парах, подгруппах.

Форма обучения: очная, очная, очная с использованием дистанционных образовательных технологий, проводится на русском языке.

Раздел 2. Учебный (тематический) план
2.1. Для начального уровня 1 год (дети 6-7 лет)

№ п\п	Название темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теори я	Практика	
1	Теоретическая подготовка	4,5	4,5	0	Беседа по определению уровня знаний
2	Общая физическая подготовка	91	0	91	Контрольное тестирование по ОФП; медицинский контроль
3	Специальная физическая подготовка	89	0	89	Контрольное тестирование по СФП
4	Специальная техническая подготовка	83,5	0	83,5	Контрольное тестирование по базовым техническим элементам
5	Участие в соревнованиях	4	0	4	Участие в соревнованиях, показательные выступления
6	Контрольные испытания	4	0	4	Итоговое занятие, педагогическое наблюдение
Общее количество часов		276	4.5	271.5	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Месяцы												За год
		9	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теоретическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0	0	4,5
1.1	Правила поведения на улице и техника безопасности на занятиях гимнастикой. Вводное занятие	0,25								0,5				
1.2	Введение в акробатику. Базовые понятия	0,25												
1.3.	Гигиена и режим дня юного спортсмена			0,25										
1.4.	Рациональное питание и питьевой режим			0,25										
1.5	Терминология базовой акробатики.		0,5			0,5			0,5					

1.6	Термины базовой музыкально-двигательной подготовки							0,5						
1.7	Базовые понятия классического танца: позиции рук и ног, плие, батман тандю, гран батман, ронд де жамб партер							0,5						
1.8	Хореография. Базовые понятия				0,5									
2	Общая физическая подготовка	10	8.5	9	8	8	8	9.5	8.5	7.5	8.5		5.5	91
3	Специальная физическая подготовка	8.5	10.5	8.5	7.5	7.5	7.5	8.5	8.5	7	7.5		7.5	89
4	Техническая подготовка	7	6.5	8	8	8	8	9.5	8.5	7	8		5	83,5
5	Участие в соревнованиях				2						2			4
6	Контрольные испытания		2							2				4
	Всего часов	26	28	26	26	24	24	28	26	24	26	0	18	276
Общее количество часов		276												

Содержание учебного плана

Тема 1. Теоретическая подготовка:

1.1. Правила поведения на улице и техника безопасности на занятиях гимнастикой. Вводное занятие.

Поведение на улице во время движения к месту занятия, ПДД. Правила поведения на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале, техника безопасности.

1.2 Введение в акробатику. Базовые понятия.

Понятие акробатики и гимнастики. Особенности проведения занятий по гимнастике. Ознакомление с используемым инвентарем и правила работы с ним (маты, будо-маты, шведская стенка, перекладина, канат, скамейка, подкидной мостик). Построение занятия для безопасного и рационального освоения материала.

1.3 Гигиена и режим дня юного спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильной осанки. Влияние осанки на дыхание. Рациональный распорядок дня. Важность ежедневных физических нагрузок (утренняя гимнастика, домашние самостоятельные занятия, регулярное посещение тренировок).

1.4. Рациональное питание и питьевой режим.

Питье во время тренировки и повседневной жизни. Полноценное питание ребенка-спортсмена. Полезные и необходимые продукты. Пищевая пирамида.

1.5. Терминология базовой акробатики. Понятие «перекат»: в сторону, назад, вперед. Понятия «перекат», «кувырок», «мост», «шпагат», «переворот», «кольцо».

1.6. Термины базовой музыкально-двигательной подготовки.

Понятия «темп», «ритм», «счет», «характер музыки и движений».

1.7. Базовые понятия классического танца. Позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Позиции ног: первая, вторая, третья, четвертая, пятая, шестая. Термины Plie, Batman, Rond de jamb parter, por de bra.

1.8. Хореография. Базовые понятия.

Понятие «хореография». Краткие исторические сведения. Понятие «Классическая хореография», «Современная хореография».

Тема 2. Общая физическая подготовка

• **Строевые упражнения:** понятия «шеренга», «колонна», «строй», команды «Стройся!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На первый и второй рассчитайся!», «На право!», «Налево!», «Отставить!»; построение в круг, шеренгу, две шеренги, в колонну, две колонны.

• **Общеразвивающие упражнения на середине без предмета:** наклоны, повороты, круговые движения головой; сгибания-разгибания, круговые движения, поднимание-опускание руками; сгибание-разгибание пальцев, круговые движения в запястьях; наклоны, повороты, круговые движения туловищем; приседания; выпады вперед и в сторону; махи ногами с малой и средней амплитудой; подъемы на носки.

• **Общеразвивающие упражнения со скакалкой:** выкрут скакалки; наклоны, повороты туловища, удерживая сложенную скакалку; вращения скакалки; перепрыгивание лежащей на полу скакалки боком и вперед-назад; перешагивание через скакалку, удерживая ее в руках; прыжки на скакалке на двух ногах с промежуточным прыжком и без; прыжки на скакалке с ноги на ногу; прыжки на одной ноге.

• **Ходьба и бег:** ходьба с носка, на носках, на пятках; ходьба на внешней и внутренней стороне стопы; ходьба с высоким подниманием колена, ходьба спиной вперед; бег в медленном и быстром темпе; бег с ускорением; бег наперегонки; бег с захлестом голени; бег с высоким подниманием бедра; галоп.

• **Прыжковые упражнения:** запрыгивание на степ-платформу, перепрыгивание степ-платформы, прыжки на одной ноге, прыжки на двух ногах, прыжок в длину с места, выпрыгивание из приседа, прыжки с продвижением вперед.

• **Партнерная гимнастика для укрепления мышечного корсета и формирования правильной осанки:** перекаты на спине в группировке, стойка на лопатках, «лодка», «самолет», «планка», «планка» боковая, «планка» на локтях, «велосипед», позы из йоги («кошка», «собака мордой вниз», «собака мордой вверх», «гора», «поза ребенка»), сгибание-разгибание и круговые движения стопой.

• **Подвижные игры:** веселые старты с мячом, скакалкой, обручем и без предмета; игры на концентрацию внимания и быстроту реакции, игры на творческую импровизацию.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

• **Развитие гибкости:** наклон-складка ноги врозь и вместе; выпад вперед и в сторону; наклоны к прямым ногам в положении стоя и сидя; «бабочка», «буква П», махи ногами вперед и в сторону; «тюлень», «лягушка», «кольцо» одной и двумя ногами; наклоны назад в положении стоя в т.ч. на коленях.

• **Развитие силы:** поднимание-опускание ног в положении лежа на спине; поднимание-опускание туловища в положении лежа на спине; сгибание-разгибание рук в положении лежа на животе, стоя на коленях; поднимание-опускание туловища в положении лежа на животе; планка на прямых и согнутых руках; выпрыгивание из приседа; приседания.

• **Развитие координационных способностей:** ходьба по бревну (лицом и спиной вперед, боком, высоко поднимая колени, с махом ногой вперед и в сторону, на полупальцах), упражнения на координационной лестнице (прыжки с одной на две ноги, перепрыгивания одной и двумя ногами, бег через перекладины с захлестом голени и высоким подниманием бедра, спиной вперед), челночный бег 3 x 5 м, полосы препятствий включая перепрыгивания, ползание, бег со сменой направления движения, продвижения на полупальцах.

• **Развитие скоростной силы и быстроты:** бег с ускорением и наперегонки, включая эстафеты; прыжки через препятствия; запрыгивание на степ (высота до 30 см); прыжки в длину на заданное расстояние (50-80 см).

Тема 4. Специальная техническая подготовка

4.1.Акробатика

Статические элементы, элементы на гибкость:

- упор лежа и упор лежа сзади;
- кольцо на бедрах и ладонях;
- мост из положения лежа, из приседа, стоя наклоном назад с помощью.
- шпагат продольный, поперечный;
- равновесие с положением ноги на 90 град.в сторону, вперед, назад;
- равновесие шпагатом при помощи рук;

Кувырки и перекаты:

- кувырок вперед из положения стоя ноги врозь, из упора присев, выпада;
- кувырок назад через плечо и через голову;
- перекат в сторону в группировке и с разножкой;
- перекат назад из положения стоя с помощью;

4.2.Основы классического танца

- Позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья;
- Позиции ног: шестая, первая, вторая, третья.
- Деми плие по первой и второй позиции лицом к палке; Гран плие по второй позиции;
- Батман тандю в сторону;
- Гран батман в сторону, вперед, назад из первой позиции.

4.3. Ритмика

- Приставной шаг по всем направлениям;
- Галоп;
- Поворот переступаниями на месте и с продвижением;
- Маршевый шаг;
- Подскоки;
- Прыжки ноги врозь и вместе;
- Открытый шаг;
- Скрестный шаг

Тема 5. Участие в соревнованиях – соревнования по ОФП проводятся в начале и конце учебного года; также в конце учебного года проводится тестирование по базовым элементам акробатики в соревновательной форме. Учащиеся выполняют следующую комбинацию:

1. Кувырок из положения стоя ноги врозь;
2. Панкейк (круговой перемах ногами через поперечный шпагат);
3. Упор лежа, упор присев;
4. Кувырок назад;
5. Переднее равновесие;
6. Переворот боком;
7. Мост из упора присев выкрутом и обратно;
8. Стойка на руках у опоры;
9. Прыжок группировка;

10. Пируэт 360;
11. Прыжок с поворотом на 180 с приземлением в продольный шпагат;
12. Кольцо лежа на бедрах.

Тема 6. Контрольные испытания – проводятся два раза в год (октябрь и май) с целью определения уровня общей и специальной физической подготовки.

2.2. Учебный план для базового и углубленного уровня

Изучение обязательных программ позволяет получить:

- на базовом уровне - знания теории и основ физической культуры, спорта, здорового образа жизни; получить общую физическую подготовку, приобрести базовые навыки и умения в акробатике и хореографии;
- на углубленном уровне – знания теории гимнастики; судейскую и инструкторскую практику; рост спортивного мастерства в акробатике; совершенствование навыков в хореографии.

Изучение вариативных предметных областей дает возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, получения дополнительных знаний, умений и навыков: судейская подготовка, инструкторская практика, хореографическая подготовка, изучение национального регионального компонента.

Планы образовательной программы предусматривают соотношение обучения по предметным областям к общему числу объема учебного плана в области физической культуры и спорта.

Календарно тематическое планирование

№ п/п	Наименование предметных областей	% соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности	% соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
	Теоретические основы физической культуры и спорта	2-5	3-5
	ОФП	40-50	-
	СФП	25-30	35-40
	Вид спорта	10-15	35-40
Вариативные предметные области			
	Инструкторская практика	-	5-10
	Судейская подготовка	-	5-10

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности:

Образовательная программа	Предпрофессиональная							
Этап образовательного процесса	Базовый уровень						Углубленный уровень	
Год обучения	1	2	3	4	5	6	7	8
Продолжительность учебной нагрузки	6 дней							
Количество учебно-тренировочных занятий в	3	4	4	4	5	5	5	5

неделю								
Количество часов в неделю	6	8	8	9	10	10	12	12
Общее количество часов в год	276	368	368	414	460	460	552	552
Продолжительность учебно-тренировочного занятия (мин)	90 (45x2)	90 (45x2)	90 (45x2)	90 (45x2-3)	90 (45x2)	90 (45x2)	90-125 (45x2-3)	90-125 (45x2-3)
Перерывы между занятиями	10 мин. После каждых 45 минут							

Календарный учебный график

Базовый уровень – 1 год

	Название темы	месяцы												за год часо в
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая подготовка, в т.ч.	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
1.1	Акробатические танцы как дисциплина ОРТО, краткие сведения	1						1						2
1.2	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена		1											1
1.3	Питание и питьевой режим			1										1
1.4	Современные направления хореографии				1		1			1				3
1.5	История гимнастики и акробатики					1			1					2
2	Общая физическая подготовка	12	13	13	12	12	13	14	14	11	14		6	134
3	Специальная физическая подготовка	6	7	6	6	6	7	6	7	4	7	3		65
4	Техническая подготовка (техника элементов)	5	5	6	5	5	5	7	6	6	7	3		60
5	Контрольные и переводные упражнения		2							2				4
6	Участие в соревнованиях				2				2					4
	Итого часов за год	24	28	26	26	24	26	28	28	26	28		12	276

Базовый уровень – 2-3 год

	Название темы	месяцы												за год часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10

1.1.	Спортивные виды гимнастики и смежные виды: акробатика, спортивные танцы, художественная и спортивная гимнастика, спортивная аэробика, черлидинг, воздушная акробатика.		1			1	1							3
1.2	Правила безопасности в спортивном зале и на снарядах. Безопасное выполнение упражнений гимнастики и хореографии	1									1			2
1.3	Питание, питьевой режим, гигиена и режим дня спортсмена		1											1
1.4	Правила соревнований по акробатическим танцам				1	1		1						3
1.5	История хореографии									1				1
2	Общая физическая подготовка	17	17	17	17	15	17	18	17	15	18		6	174
3	Специальная физическая подготовка	8	8	8	7	7	7	8	7	6	8		6	80
4	Техническая подготовка (техника элементов)	8	8	8	8	7	9	9	9	8	10		6	90
5	Контрольные и переводные упражнения		2							2				4
6	Участие в соревнованиях		2		2	2	2			2				10
	Итого за год	34	36	34	36	32	36	36	34	34	36		18	368

Базовый уровень – 4 год

	Название темы	месяцы												за год часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
1.1	Акробатические танцы — основы судейства, критерии составления программ, правила соревнований		1				1							2
1.2	Образ жизни спортсмена. ЗОЖ. Правила безопасности в спорте	1												1
1.3	Основы анатомии и физиологии человека					1		1		1	1			4
1.4	Федерация современных танцев России: дисциплины и направления деятельности.			1	1									2
1.5	Спортивная хореография и танцевальный спорт								1					1
6	Общая физическая подготовка	12	11	11	11	9	9	12	12	11	12		8	118
7	Специальная физическая подготовка	14	12	13	13	10	10	12	14	11	13		7	129
8	Техническая подготовка (техника элементов)	11	13	13	13	14	14	15	12	13	14		7	139
9	Контрольные и переводные упражнения		2							2				4
10	Участие в соревнованиях		2		2	2	2		2	2				14
	Итого за год	38	41	38	40	36	36	42	41	40	40	0	22	414

Базовый уровень – 5-6 год

	Название темы	месяцы												за год часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая подготовка													9

1.1	Вводное занятие. Техника безопасности. Гигиена, закаливание, питание, питьевой режим и режим дня спортсмена													
1.2	Анатомия и физиология человека													
1.3	Олимпийское движение в стране и мире. История Олимпийских игр													
1.4	Правила соревнования по акробатическим танцам и сценическим дисциплинам. Судейство.													
1.5	Выдающиеся спортсмены современности													
2	Общая физическая подготовка													118
3	Специальная физическая подготовка													160
4	Техническая подготовка (техника элементов)													153
5	Контрольные и переводные упражнения													4
6	Участие в соревнованиях													16
	Итого за год													460

Углубленный уровень – 1-2 год

	Название темы	месяцы												за год часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
1.1	Спортивная аэробика в мире, России, области. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Антидопинг.		0,5					0,5						1
1.2	Физиологические основы спортивной тренировки. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	0,5		0,5										1
1.3	Питание и питьевой режим					0,5				0,5				1
1.4	Основы судейства в спортивной аэробике						0,5		0,5					1
1.5	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	0,5			0,5					0,5				1,5
1.6	Основы профессионального самоопределения (ориентация на педагогическую и тренерскую деятельность)		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5					3,5
2	Общая физическая подготовка	13	10	10	12	11	11	11	12	9	11		6	116
3	Специальная физическая подготовка	17	16	15	15	15	15	15	15	15	15		12	165
4	Техническая подготовка (основы техники выполнения элементов)	21	21	20	20	20	20	20	20	20	20		18	220
5	Контрольные и переводные упражнения		2							2				4
6	Участие в соревнованиях			2	2	2	2	2	2		2	2		18
7	Инструкторская и судейская практика		2	2	2	2	2	2	2		2	2		20
	Итого за год	52	52	50	52	51	51	51	52	51	50	0	40	552

2.2. План учебного процесса

	Наименование	Общ.	Учебные	Распределение по годам обучения

			занятия в часах		Базовый уровень						Углубленный уровень	
			теоретически	практические	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	1-й	2-й
1.	Теоретическая подготовка	75	75	0	9	10	10	10	9	9	9	9
2.	Вариативные предметы	40	0	40	0	0	0	0	0	0	20	20
2.1.	Подвижные игры	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2.2.	Инструкторская и судейская практика	40	0	40	0	0	0	0	0	0	20	20
3.	Практические занятия	3303	0	3303	263	354	354	400	447	447	519	519
3.1	ОФП	1068	0	1068	134	174	174	118	118	118	116	116
3.2.	СФП	1004	0	1004	65	80	80	129	160	160	165	165
3.3.	Техническая подготовка	1125	0	1125	60	90	90	139	153	153	220	220
3.4.	Соревновательные мероприятия	106	0	106	4	10	10	14	16	16	18	18
4.	Аттестация (контрольно-переводные упражнения)	32	8	24	4	4	4	4	4	4	4	4
4.1.	Промежуточная аттестация	16	0	16	2	2	2	2	2	2	2	2
4.2.	Итоговая аттестация	16	8	8	2	2	2	2	2	2	2	2
	Общий объем часов	3450	83	3367	276	368	368	414	460	460	552	552

Общий учебный план реализации программы составляет: 3450 часа.

2.2.3. План тренировочной и соревновательной нагрузки

Параметры нагрузок	Базовый уровень 1 года	Базовый уровень 2-3 года	Базовый уровень 4 года	Базовый уровень 5-6 года	Углубленный уровень 1-2 года
Количество соревнований в год	4	9	10	10	18
Количество тренировок в неделю	3	4	4	5	5-6
Количество тренировок в день	1	1	1	1	1-2

Расписание учебных занятий

Расписание учебных занятий утверждается приказом директора перед началом учебного года в зависимости от учебной нагрузки тренера-преподавателя.

Режим учебно-тренировочных занятий:

Для базового уровня:

1 год – 6 часов в неделю

2-3 год - 8 часов в неделю

4 год – 9 часов в неделю

5-6 год – 10 часов в неделю

Для углубленного уровня:

1-2 года – 12 часов в неделю.

Занятия длятся 45 минут. Через каждые 45 минут делается перерыв по 10 минут.

Раздел 3. Условия реализации программы

3.1. Материально-техническое обеспечение

- Зеркало настенное, 12* 2 м;
- «Грибок» гимнастический, 1 шт.;
- Коврик гимнастический, 20 шт.;
- Маты гимнастические, 10 шт.;
- Мостик гимнастический пружинный, 1 шт.;
- Музыкальный центр, 1 шт.;
- Палка гимнастическая, 10 шт.;
- Скамейка гимнастическая, 4 шт.;
- Скакалка, 20 шт.;
- Спортивный резиновый жгут, 20 шт.;
- Стенка гимнастическая, 4 шт.;
- Утяжелители для ног от 0.3 до 1 кг, 10 пар;
- Степы для аэробики, 8 шт.

3.2. Кадровое обеспечение

В реализации программы принимает участие тренер-преподаватель, имеющий высшее педагогическое образование, прошедший повышение квалификации и имеющий установленную квалификационную категорию не ниже «первой».

3.3. Методическая часть

Реализуя принципы индивидуализации и дифференциации для каждого учащегося, подбираются соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания. Задачи в учебном процессе решаются только с использованием принципов педагогики сотрудничества.

Образовательные задачи в учебно-тренировочном процессе решаются при сочетании обучения двигательным действиям и развитию физических качеств с формированием у обучающихся определенных знаний о теории аэробики.

В 1 год обучения формируется общее представление об обучаемом движении, происходит первоначальное ознакомление с элементами аэробики. На 2 год обучения происходит закрепление полученных знаний в первый год обучения, на 3 год - овладение техникой выполнения базовых элементов в комбинациях под танцевальную музыку.

На всех этапах обучения от занимающихся требуется правильное выполнение движений. Поправляются ошибки, чтобы при дальнейшем повторении не образовался и не закрепился стереотип неправильного движения, который будет мешать достижению высоких результатов. Поэтому контроль над правильностью выполнения упражнений ведется непрерывно на всех этапах обучения.

Подбор упражнений по ОФП, СФП и ТП при обучении осуществляется с учетом поставленных задач, возраста и физической подготовленности.

На практике для решения методических задач тренер-преподаватель сначала называет упражнение и кратко, лаконично, понятно объясняет механизм движения, акцентируя внимание на основных элементах, после этого образцово показывает, демонстрирует это упражнение. Затем учащиеся пробуют выполнить задание,

стремясь как можно точнее воспроизвести (скопировать) увиденное и мышечно зафиксировать основу движения. Далее идет работа по выявлению и исправлению ошибок. В сжатой форме последовательность обучения осуществляется по схеме: **объяснение – показ – опробование – исправление ошибок.**

Во время тренировки следует использовать небольшое количество упражнений, добавляя новые только по мере освоения предыдущих.

Тренеру-преподавателю следует планировать свою работу ежемесячно исходя из начальных данных учащихся и задач этапа подготовки.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Необходимо на первом занятии четко обозначить рамки, правила поведения для учащихся и четко следить за их выполнением. В спортивном зале нельзя:

- бегать,
- забираться на гимнастические стенки и канаты,
- сидеть и висеть на хореографических станках, на подоконниках,
- разговаривать во время занятия,
- покидать спортивный зал без разрешения тренера,
- приходить в ненадлежащей спортивной форме,
- пропускать занятия по неуважительной причине,
- оскорблять других учащихся, тренера и др. персонал, драться,
- приходить на занятия с распущенными волосами,
- мешать другим учащимся заниматься.

Раздел 4. Система контроля подготовленности

Цель контроля в процессе спортивной подготовки – отслеживание прогресса спортивного результата. Для определения знаний в теоретической подготовке проводится устная беседа. Во время беседы предлагается ответить на вопросы теоретической подготовки.

В ходе тренировочного процесса применяется комплексный контроль – это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования. Контрольные нормативы сдаются два раза в год: в октябре и в мае. Учащиеся должны продемонстрировать прирост показателей во всех упражнениях не менее чем на 10 % от предыдущих показателей (при условии регулярного посещения занятий).

Нормативы по общей и специальной физической подготовке проводятся не менее двух раз в год: в октябре (для планирования нагрузки) и в мае (по окончании учебного года с целью определения показателей ОФП и СФП). Рекомендовано также проводить контрольные тесты в январе-феврале для отслеживания промежуточного результата.

4.1. Контрольные нормативы ОФП и СФП для начального уровня

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	СОГ 1 год	СОГ 2-3 год
---------------------------------	------------------------	-----------	-------------

ОФП Скоростные качества	Бег на 30 м	не более 15 сек	не более 15 сек
Гибкость	Наклон-складка (ноги вместе) на возвышенной опоре. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до опоры. При опускании рук ниже опоры показатель имеет знак «+», выше опоры «-»	+	+
СФП Гибкость ног	Шпагаты: продольный, поперечные правый и левый (проверяется наличие шпагата. В конце первого года обучения обязательно наличие одного шпагата (любого), в конце второго года обучения два шпагата (поперечный и продольный)	+ (один шпагат любой)	+ продольный + поперечный
Гибкость спины	Мост, расстояние от кистей до пяток, сохраняя тупой угол в коленных суставах	+	+
Сила мышц брюшного пресса и бедер	Поднимание прямых ног в положении лежа на спине	Не менее 10 раз	Не менее 15 раз

Контрольные нормативы сдаются два раза в год: в октябре и в мае. Учащиеся должны продемонстрировать прирост показателей во всех упражнениях не менее чем на 10 % от предыдущих показателей (при условии регулярного посещения занятий).

По окончании второго года обучения учащиеся демонстрируют показательное выступление с целью определения освоения базовых аэробных элементов в комбинациях под танцевальную музыку.

Выполнение указанных контрольных нормативов и базовых аэробных комбинаций дает основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

Нормативы общей и специальной физической подготовки для базового и углубленного уровня

на этапе базового уровня

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6.9 с)	Бег 30 м (не более 7.2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см) Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 8 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см) Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4

	менее 7 раз)	раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10.4 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10.9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

На этапе углубленного уровня

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 11.6 с)	Бег 60 м (не более 12.3 с)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин.30 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин. 50 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см) Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см) Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10.1 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10.7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз) Шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Сдача нормативов проводится два раза в год: октябрь и май. Выполнение нормативов в октябре проводится с целью оценки общих физических показателей и для планирования эффективности тренировок на учебный год. Выполнение контрольных нормативов в мае дает основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

Контроль за результатами соревнований заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в годичном цикле подготовки. Динамика показателей соревновательной деятельности в цикле тренировки используется как критерий, позволяющий оценить состояние спортивной формы учащихся.

Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений тренировочных упражнений, выполняемых

учащимися. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок. Для регистрации показателей используется дневник учащегося, в котором он фиксирует результаты своей работы как дома, так и на тренировочном занятии. Тренер-преподаватель регулярно проводит мониторинг физической подготовленности учащихся путем изучения и систематизации записей учащихся в своих дневниках.

Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных упражнений. Так, во всех группах, кроме СОГ, дважды в год (в октябре и в мае) проводятся контрольные соревнования, в ходе которых, учащиеся демонстрируют все изученные элементы сложности. Каждый продемонстрированный элемент получает свою оценку исходя из того, насколько технически верно и эстетично он выполнен. Качество и количество элементов сложности должно увеличиваться в конце учебного года.

4.2. Оценка теоретических знаний

По окончании освоения программы обучающиеся должны знать:

1. Понятие термина «Акробатический танец»
2. Терминология элементов акробатики, классического танца, современного танца, хореографии
3. Историю современных танцев, основные дисциплины в современных танцах
4. Представление о Федерации современных танцев России
5. Представления о ведении здорового образа жизни
6. Понятие ритм, темп, такт, музыкальный размер, музыкальная фраза, сильная и слабая доля, музыкальный квадрат
7. Правила проведения соревнований по акробатическим танцам

Раздел 5. Воспитательная работа

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития. Воспитание — это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки занимающихся тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают:

1. Патриотическое воспитание — это формирование качеств личности гражданина РФ (уважение к государственной символике РФ — флаг, гимн, герб, таким понятиям как Отечество, честь, достоинство); В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям и достижениям российского спорта;
2. Нравственное воспитание направлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека. Нравственность и духовность —

стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек достойного поведения;

3. Эстетическое воспитание — привитие чувства прекрасного средствами музыки, танца, выразительного движения; формирование представления о гармоничном и эстетически правильном движении.

4. Спортивно-этическое воспитание подразумевает обучение нормам и правилам поведения с точки зрения спортивной этики (привитие понятия «честная спортивная борьба», умение выигрывать и проигрывать достойно, уважать соперников и товарищей по команде). Спортивно-этическое воспитание осуществляется непосредственно в спортивной деятельности

Общие принципы воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- использование индивидуального подхода;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности и уважения личности учащегося;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Вся деятельность тренера-преподавателя в ходе учебно-тренировочного занятия и при совместном с обучающимися проведении досуга и на соревнованиях — это и есть воспитательная работа.

Методы воспитания:

1. формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
2. Формирование общественного поведения;
3. Использование положительного примера в том числе личного;
4. стимулирование положительных действий (поощрение);
5. предупреждение и осуждение отрицательных действий;

Эффективность воспитательной работы зависит в первую очередь от авторитета тренера-преподавателя, который в свою очередь должен помочь обучающимся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой. В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется.

Раздел 6. Перечень информационного обеспечения

6.1. Список литературы

1. Базарова Н. Классический танец. Методика обучения. - Л.: «Искусство», 1975г. - 184 с.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Издание 6. - СПб.: Лань, 2000 г. - 192 с.
3. Гуревич.И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. - Минск, 1994 г., - 319 с.
4. Даминова Г.Д. Растяжка: 50 самых эффективных упражнений. ООО Издательство АСТ, 2013г., 206 с.
5. Коркин В.П. Акробатика. - М.: ФкиС, 1983 г. - 127 с.
6. Лифиц И.В. Ритмика. М.: Академия, 1999 г. - 224 с.
7. Миронов В.М. Гимнастика. Методика преподавания: учебник. - Минск: Новое знание, 2016. - 335 с.

8. Михайлова Н.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития. - 2000 г. - 112 с.
9. Правила соревнований по акробатическому танцу. Комитет по акробатическому танцу ОРТО, 2019. - 30 с.
9. Рябчиков А.И. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии. - Спб.: Детство-Пресс, 2009. - 288 с.
10. Савчук О.П. Школа танцев для детей. - Спб, 2009 г. - 224 с.
11. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений: метод. рекомендации. – К.: Олимплит., 2013. – 432 с.
12. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1972. – 176 с.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2009, - 480 с.
14. Шипилина И.А. Хореография в спорте, - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004. – 224с.

6.2. Интернет-ресурсы

1. WWW.ORTODANCE.RU
2. <https://vk.com/aerobicgymnastics17>
3. <https://vk.com/aerobic>
4. <http://xn--80aaadc9aeqwhffofgt6q8a.xn--p1ai/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813704

Владелец Попов Вячеслав Валерьевич

Действителен с 31.03.2023 по 30.03.2024