

Управление по образованию и науке администрации муниципального
образования городской округ город-курорт Сочи
Краснодарского края

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 10 города Сочи

Согласовано
Решение педагогического совета
МБУ ДО СШ № 10 г. Сочи
Протокол № 3__
от «28» августа_2023г.

Утверждена приказом
МБУ ДО СШ № 10 г. Сочи
От 28.08.2023г. № 57
Директор
МБУ ДО СШ № 10 _____ К.В. Бурьян

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»**

**Программа разработана в соответствии
с Федеральным стандартом спортивной
подготовки по спортивной аэробике,
утвержденным Приказом
Министерства спорта Российской Федерации
от 23.11.2022 г. № 1060**

**Срок реализации программы – на период действия
ФССП по «Спортивной аэробике»**

Разработчики программы

Старший тренер-преподаватель МБУ ДО СШ № 10 г. Сочи
Григорьева Ананда Владимировна
Директор МБУ ДО СШ № 10 г. Сочи
Бурьян Ксения Валерьевна

Рецензенты программы

Директор МБУ ДО СШ № 1 г. Сочи
Канд. пед. наук. А.Л. Мадельян
Заместитель директора МБУ ДО СШ № 10 г. Сочи
Д.Н. Лазарев

г. Сочи
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	6
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.3.1. Учебно-тренировочные мероприятия.....	10
2.3.2. Объём соревновательной деятельности.....	12
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	14
2.6. Календарный план воспитательной работы (в том числе профориентационной).....	17
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	23
2.8. Инструкторская и судейская практика.....	26
2.9. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	29
III. Система контроля.....	31
3.1. Оценка результатов освоения Программы.....	31
3.2. Проведение промежуточной и итоговой аттестации.....	33
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	35
IV. Рабочая программа по виду спорта «Спортивная аэробика».....	38

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	38
4.1.1. Этап начальной подготовки, учебно - тренировочный этап до 3 года обучения.....	38
4.1.2. Учебно - тренировочный этап свыше 3 года обучения, этап совершенствования спортивного мастерства.....	44
4.2. Хореографическая подготовка.....	50
4.3. Акробатика.....	52
4.4. Специальные навыки (для всех этапов).....	52
4.5. Требования к составлению спортивной комбинации.....	53
4.6. Учебно-тематический план по теоретической подготовке.....	56
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта "Спортивная аэробика".....	59
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	60
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	60
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	63
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	64
Приложение 1.....	65

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта " Спортивная аэробика" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по следующим наименованиям спортивных дисциплин:

Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины						
	082	001	1	8	1	1	Я
Индивидуальные выступления	082	001	1	8	1	1	Я
Смешанные пары	082	002	1	8	1	1	Я
Трио	082	003	1	8	1	1	Я
Группа – 5	082	004	1	8	1	1	Я
Гимнастическая платформа	082	005	1	8	1	1	Л
Танцевальная гимнастика	082	006	1	8	1	1	Л

с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным [стандартом](#) спортивной подготовки по виду спорта "СПОРИВНАЯ АЭРОБИКА", утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 г. № 1060 (далее - ФССП) (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20.12.2022 г., регистрационный N 71692).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Приказ Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022 г.
- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная аэробика». Приказ Минспорта РФ №1322 от 21.12.2022 г.
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;
- санитарными нормами и правилами.

2. Целью Программы является физическое совершенствование, укрепление здоровья и достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса

спортивной подготовки. Создание прочной основы для долгосрочного развития обучающегося по Программе (далее – обучающийся), способного в дальнейшем полностью реализовать себя в избранной дисциплине вида спорта «спортивная аэробика».

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства.

Система спортивной подготовки создает условия для непрерывного прохождения этапов спортивной подготовки с учетом физической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку.

Результаты реализации Программы (устанавливаются на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика») и направлены:

- 1) на этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная аэробика»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная аэробика».

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

- 2) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная аэробика».

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная аэробика».

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

- 3) на этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» и составляет:

- на этапе начальной подготовки - срок реализации 3 года, наполняемость групп от 12 до 24 человек, зачисляются дети с 7 лет, желающие заниматься спортивной аэробикой и имеющие письменное разрешение врача, успешно сдавших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на этап начальной подготовки (таблица № 11).

- на учебно - тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - срок реализации 5 лет, зачисляются подростки не моложе 9 лет, наполняемость групп от 8 до 16 человек. Коллектив занимающихся формируется на конкурсной основе из обучающихся, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, успешно сдавших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, имеющие уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно – тренировочном этапе (таблица № 12).

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - срок реализации не ограничивается*, зачисляются спортсмены от 14 лет и старше наполняемость групп 4-8 человек. Для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства до одного года они должны иметь спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке. Для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства свыше одного года они должны иметь спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке (таблица № 13)

* Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная аэробика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная аэробика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки			Минимальный возраст для зачисления*** (лет)	Наполняемость групп (человек)	
Название	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Год спортивной подготовки		Минимальная*	Максимальная** наполняемость
Этап начальной подготовки	До года	1	7	12	24
	Свыше года	2		12	24
		3		12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	4	9	8	16
		5		8	16
		6		8	16
	Свыше трех лет	7		8	16
		8		8	16
		9		8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без*** ограничений	9	14	4	8

*требования к наполняемости (человек) в соответствии с ФССП;

**максимальная наполняемость учебно – тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом федерального стандарта спортивной подготовки (п 4.3. приказа Министерства спорта РФ 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»).

***в таблице указан минимальный возраст для зачисления

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	20
Общее количество часов в год	234	312	520	624	1040

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Форма обучения: очная с возможным использованием дистанционных и (или) комбинированных форм взаимодействия.

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- групповые, индивидуально-групповые и индивидуальные учебно-тренировочные практические и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (на этапах ССМ);
- учебно – тренировочные мероприятия (таблица № 3);
- участие в спортивных соревнованиях (таблица № 4);
- инструкторская и судейская практика (таблица № 9);
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия (таблица № 10);
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- тестирование и контроль (таблицы № 11,12,13).

При реализации Программы по виду спорта «спортивная аэробика» на учебно-тренировочных занятиях применяются следующие формы организации обучающихся: групповые учебно-тренировочные занятия либо учебно-тренировочные занятия в подгруппах, индивидуальные учебно-тренировочные занятия, смешанные – индивидуально-групповые учебно-тренировочные занятия.

Групповое учебно-тренировочное занятие является основной формой организации учебно-тренировочного процесса подготовки. На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе групповая форма учебно-тренировочного занятия применяется и включает разнообразные комплексы упражнений разной направленности. Групповое учебно-тренировочное занятие решает многокомпонентные задачи.

Индивидуально-групповые учебно-тренировочные занятия применяются на всех этапах спортивной подготовки обучающихся спортивной аэробикой и отличаются тем, что в учебно-тренировочном процессе в групповой форме занятия в тренировке с партнером превалируют целевые установки на повышение уровня технической подготовки и др. Индивидуально-групповые занятия решают задачи командной подготовки групповых программ с учетом реализации технической и хореографической, акробатической подготовки, психоэмоциональной практики. Решаются задачи соревновательной подготовки с учетом правил соревнований, основных форм поведения, практики взаимодействия с судейской коллегией, а также условий проведения соревнований (адаптация к новым условиям, температурный режим, освещение, публика, и др.).

Индивидуальные учебно-тренировочные занятия являются такой формой организации учебно-тренировочного процесса, при которой совершенствуется индивидуальную технику, хореографию, акробатику. Такая форма занятий наиболее эффективна на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты обучающегося.

Объём и структура индивидуальных тренировок составляются, исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности обучающегося.

На основании подпунктов 3.7 и 3.8 пункта 3 приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация, реализующая Программу:

объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности

Практические занятия:

- учебно - тренировочные занятия, направленные на расширение двигательных возможностей, овладение и совершенствование техники и тактических приемов, совершенствование физического развития и функциональных возможностей;
- контрольная успеваемость, тесты, определение уровня физической подготовленности занимающихся, внесение изменений в учебно – тренировочный процесс;
- соревнования, раскрытие способностей, улучшение личных достижений, сравнение двигательных возможностей с другими участниками;
- дополнительные занятия, выполнение самостоятельных заданий для совершенствования мастерства, техники движений, восстановления организма.

Теоретические занятия:

- занятия проходят по 15-20 минут в форме выдачи информации, рассказа, беседы, опроса. По форме организации занятия могут быть групповые и индивидуальные;
- лекции и семинары по отдельным вопросам;
- изучение источников (специальная литература, газеты, журналы и т.д.);
- наблюдения на занятиях других команд и анализ увиденного;
- наблюдения на соревнованиях по технике, тактике с анализом увиденного;
- решение тактических задач.

Интегральная подготовка.

- игровой метод;
- соревновательный метод;
- участие в официальных соревнованиях.

Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» представлены в таблице № 3

2.3.1. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток

2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся с целью обеспечения спортивного отбора, непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям актуальны для сборных команд в преддверии спортивных соревнований, а также при подготовке к международным соревнованиям на различных этапах подготовки и, в зависимости от этапа подготовки, имеют продолжительность от 18 до 21 дня. При этом продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) учитывается без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно.

Учебно-тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России и к другим всероссийским соревнованиям не рекомендуется проводить более 14 дней подряд на учебно-тренировочном этапе и не более 18 дней на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не превышают 14 дней.

К специальным учебно-тренировочным сборам относятся следующие мероприятия:

1) обязательными на учебно-тренировочном этапе являются учебно-тренировочные сборы в каникулярный период общеобразовательных организаций продолжительностью не более 21 дня подряд в летний и зимний период. Оптимальным числом участников учебно-тренировочного сбора является не менее 60 % от состава. Ввиду увеличения продолжительности учебно-тренировочных сборов по подготовке к спортивным соревнованиям на этапе совершенствования спортивного мастерства, данный вид специальных учебно-тренировочных сборов на данном этапе спортивной подготовки не осуществляется;

2) учебно-тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке. Оптимальное количество участников – более 70 % состава группы. Продолжительность данного сбора на учебно-тренировочном этапе не превышает 14 дней, на этапе совершенствования спортивного мастерства – 18

дней. Задача данного сбора заключается в целенаправленной физической подготовке аэробистов к предстоящим нагрузкам специальной направленности. Данные варианты учебно-тренировочного сбора целесообразно применять в начале подготовительного периода или в середине соревновательного после длительного перерыва;

3) восстановительные учебно-тренировочные сборы продолжительностью до 14 дней актуальны в переходном периоде спортивной подготовки и в соревновательном после продолжительных и напряженных соревнований на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства;

4) учебно-тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования проводятся на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с планом комплексного медицинского обследования, продолжительностью до 5 дней, но не более 2 раз в год;

5) просмотрные учебно-тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, актуальны для учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства. Продолжительность данного сбора – до 60 дней.

Планирование учебно-тренировочных мероприятий по виду спорта «спортивная аэробика» осуществляется организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, в соответствии с Единым календарным планом спортивных мероприятий и допуском обучающихся к соревнованиям.

2.3.2. Объём соревновательной деятельности

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся, они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают следующие виды соревнований:

– контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающихся, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

– отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

– основные соревнования, цель которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Объем соревновательной деятельности аэробистов на разных этапах и годах спортивной подготовки представлен в Таблице № 4.

Объём соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по спортивной аэробике

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований, состязания	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	2	2	2
Отборочные	-	1	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2

Объем соревновательной деятельности, представленный в таблице, является минимальным для каждого этапа спортивной подготовки.

Планирование соревновательной деятельности осуществляется с учетом возраста и спортивного мастерства обучающихся. Направление обучающихся на спортивные соревнования осуществляется организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий организации и регионального Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

К участию в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся в соответствии с возрастом, полом и уровнем спортивной квалификации согласно положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской классификации и правилам вида спорта «спортивная аэробика». При этом обязательно наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях и соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Контрольные и отборочные спортивные мероприятия, планируемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика», проводятся организацией,

осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с этапом подготовки обучающихся и календарем спортивных мероприятий для допуска обучающихся к конкретным соревнованиям.

Учитывая необходимость выполнения требований к результатам освоения дополнительной образовательной программы, установленных в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика», (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1322), в том числе к спортивным соревнованиям, при планировании соревновательной деятельности обучающихся рекомендуется включать в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий организации официальные спортивные соревнования по соответствующему уровню, в том числе:

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования, свыше трех лет не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;

на этапе совершенствования спортивного мастерства не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

В случае если для участия в спортивных соревнованиях определенных уровней предусмотрено прохождение отборочных спортивных соревнований, такие спортивные соревнования также рекомендуется включать в соответствующие планы.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических* часах (60 минут) и не должна превышать: - на этапе начальной подготовки - двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно – тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлено в таблице № 5.

*п 3.2. приказа Министерства спорта РФ 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	10	12	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12-24		8-16		4-8
		1.	Общая физическая подготовка	134	138	215
2.	Специальная физическая подготовка	54	78	130	177	332
3.	Участие в спортивных соревнованиях	х	3	26	50	75
4.	Техническая подготовка	24	56	104	124	208
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	24	28	37	72
6.	Инструкторская и судейская практика	х	4	5	12	20
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	9	12	19	43
Общее количество часов в год		234	312	520	624	1040

2.6. Календарный план воспитательной работы (в том числе профориентационной)

Планирование воспитательной работы с обучающимися осуществляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «спортивная аэробика», с учетом этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства обучающихся, а также в зависимости от уровня компетентности тренера-преподавателя и задач подготовки.

При этом воспитательная работа тренеров-преподавателей дополнительного образования может осуществляться как во время учебно-тренировочных занятий, так и дополнительно на всех спортивно-массовых мероприятиях. Решение воспитательных задач с аэробистами различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера, а также умения вести соревновательную борьбу.

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуются в разных формах на всех этапах учебно-тренировочного процесса по спортивной аэробике.

Средства воспитательной работы:

- личный пример и мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество и пример старших обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведён в таблицах № 6,7.

Таблица № 6

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;	В соответствии с календарным планом соревнований.

		- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В соответствии с календарным планом соревнований.
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В соответствии с календарным планом соревнований. Сентябрь, апрель
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	Октябрь, март, май
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	Ноябрь, март, июнь

	<p>гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>		
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</p>	<p>В соответствии с календарным планом соревнований</p>
4.	<p>Развитие творческого мышления</p>		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирован</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков,</p>	<p>Сентябрь-октябрь, март – апрель.</p>

ие умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	--

План профориентационной работы

Таблица № 7

№ п/п	Содержание	Сроки	Ответственный
I. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
1.	анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников	сентябрь	Зам.директора УСР Тренеры-преподаватели
2.	проведение социологического опроса выпускников с целью выявления профессиональных намерений и их реализации	сентябрь	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3.	Выявление обучающихся на углубленном уровне обучения, не определившихся с выбором профессии	март	Тренеры-преподаватели
4.	Анализ работы по реализации программы	июнь	Администрация
5.	Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями	май	Администрация
II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА			
1.	Подготовка плана работы по профориентации на учебный год	Май-июнь	Администрация
2.	Организация взаимодействия (в том числе и сетевое взаимодействие) СШ № 10 с заинтересованными организациями (СИ РУДН,	Май	Администрация, Тренеры-преподаватели

	СОЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ, Поликультурный колледж ит.д.)		
3	Создание информационного банка данных о потребности рынка труда; профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии); - справочники о профильных учебных заведениях (ССУЗы, ВУЗы); - методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников	Постоянно	Заместитель директора по УСР, инструктор-методист
4	Проведение для обучающихся на углубленном уровне обучения дней профориентации в форме теоретических занятий, рассказывающих о работе тренера-преподавателя	Постоянно	Тренеры-преподаватели
5	Обзор новинок методической литературы по профориентации, проведение выставки книг под условным названием «Профессия - тренер»	Постоянно	Тренеры-преподаватели
6	беспечение ДЮСШ документацией и методическими материалами по профориентации	Постоянно	Инструктор-методист
7	включение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» <u>образовательной программы</u>	соответствии с учебным планом	Тренеры-преподаватели
8	Разработка <u>опросных листов</u> для проведения анкетирования детей и их родителей	Октябрь	Инструктор-методист
III. РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КАДРАМИ			

1.	Разработка рекомендаций тренерам-преподавателям по планированию профориентационной работы с обучающимися на различных уровнях обучения	По плану работы методического объединения	Инструктор-методист
2.	«Круглые столы» тренеров-преподавателей по обмену опытом профориентационной работы	По плану работы Тренерского совета	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
IV. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ			
1.	Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики	По графику проведения	Тренеры-преподаватели
2.	Индивидуальные консультации для родителей по вопросам профориентации	Постоянно	Тренеры-преподаватели
3.	Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя	Ежегодно	Инструктор-методист, Тренеры-преподаватели
4.	Обобщение и пропаганда лучшего опыта воспитания в семье по подготовке детей к сознательному выбору профессии	1 раз в год	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
5.	Организация для родителей встреч с выпускниками ДЮСШ, обучающимися в профильных образовательных учреждениях или работающими в сфере образования	Ежегодно	Заместитель директора по УСР, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
V. РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ			
1	Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика».	Согласно учебного плана	Тренеры-преподаватели
2	Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися учащимися, в первую очередь «группы риска»	регулярно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели

3	Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в Дни открытых дверей учебных заведений	регулярно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
4	Мониторинг Профнамерений обучающихся	Сентябрь-октябрь	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
5	Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений.	в течение года	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
6	Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью	Ежегодно февраль	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели

2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата.

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.
- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУС АДА.

Спортсмен должен знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга. Консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов в группах спортивного совершенствования.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и преследует следующие цели:

- разучивание спортсменами общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- разучивание спортсменами конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица № 8

Этап подготовки	Содержание	Срок проведения
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия (беседы, лекции, информминутки)	2 раза в год
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
Тренировочный этап	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Теоретические занятия (беседы, лекции, информминутки)	2 раза в год
	Родительские собрания	1 раз в год

	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Теоретические занятия (беседы, лекции, информминутки)	2 раза в год
	Родительские собрания	1 раз в год
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год

В соответствии со Всемирным антидопинговым кодексом, Международным стандартом по образованию и Общероссийскими антидопинговыми правилами РУСАДА реализует информационно-образовательные антидопинговые программы.

РУСАДА определяет целевые группы и разрабатывает план в области образования в соответствии с требованиями Международного стандарта по образованию.

Об учащимися, начиная с 7 лет, так и тренерами-преподавателями, иными специалистами необходимо прохождении обучения на сайте РУСАДА и получении соответствующих **сертификатов** <https://course.rusada.ru/>.

При наличии в учреждении спортсменов, входящих в сборную РФ, необходимо владеть информацией о работе в системе АДАМС.

ДАМС (ADAMS): система антидопингового администрирования и управления — это система, предназначенная для управления базой данных, расположенной в интернете, предназначенная для ввода, хранения, распространения данных и составления отчетов, разработанная для оказания помощи заинтересованным сторонам и ВАДА в их антидопинговой деятельности при соблюдении законодательства о защите данных.

Система используется для:

- сбора и хранения информации о местонахождении спортсменов внесения данных о разрешениях на терапевтическое использование запрещенных субстанций;
- планирования тестирования и обработки результатов внесения данных о результатах лабораторных анализов.

On-line программой ADAMS пользуются:

спортсмены
представители национальных антидопинговых организаций
представители международных спортивных федераций
сотрудники ВАДА

специалисты аккредитованных лабораторий

Данные в АДАМС хранятся на двух серверах с использованием защиты, аналогичной той, что используется в банковской системе, а также защищаются в соответствии с требованиями статьи 14.6 Всемирного антидопингового кодекса ВАДА и пункта 7.5.7 Общероссийских антидопинговых правил. <https://rusada.ru/athletes/adams/>

2.8. Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися навыков управления поведением соревнующихся и правильной оценки соревновательных ситуаций и выполненных действий. Это также имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Важным моментом является возможность ознакомиться со спецификой работы, что может послужить для спортсменов толчком к выбору дальнейшей профессии. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным.

Учитывая недостаток квалифицированных тренеров - преподавателей, организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области через привлечение занимающихся в качестве помощника тренера - преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе начальной подготовки свыше года обучения и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены на этапе начальной подготовки свыше года обучения должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению

отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно - тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных мероприятиях и общеобразовательных организациях в роли судьи.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований по присвоению звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Содержание инструкторской и судейской практики на этапах обучения

Таблица № 9

<i>Этап начальной подготовки (свыше года обучения)</i>		
	Инструкторская практика	Кол - во часов
1	Учащиеся овладевают принятой в спортивной аэробике терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно - тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.	2
	Судейская практика	
1	Изучение основных положений правил по спортивной аэробике. Судейство внутришкольных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.	2
	Итого	4
<i>Учебно – тренировочный этап до 3-х лет</i>		
	Инструкторская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	1
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.	1
	Судейская практика	
1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	2
2	Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	1
	Итого	5
<i>Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения)</i>		
	Инструкторская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	2

2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки	2
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия.	2
4	Самостоятельное проведение общей разминки.	2
	Судейская практика	
1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	2
2	Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	2
	Итого	12
	Этап совершенствования спортивного мастерства	
	Инструкторская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки перед основной частью учебно-тренировочного занятия	2
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия с группой начальной подготовки	2
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении специальной разминки перед основной частью учебно-тренировочного занятия.	2
4	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия	2
5	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке к учебно-тренировочному занятию с учебно-тренировочной группой.	2
6	Помощь тренеру-преподавателю в организации соревнований спортивной организации (СШ) для группы начальной подготовки	2
7	Помощь тренеру-преподавателю в организации соревнований спортивной организации (СШ) для учебно-тренировочных групп.	2
	Судейская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в судействе соревнований спортивной организации (СШ) для группы начальной подготовки.	3
2	Помощь тренеру-преподавателю в судействе соревнований спортивной организации (СШ) для учебно-тренировочных групп.	3
	Итого	20

При подготовке плана инструкторской и судейской практики следует учитывать этап спортивной подготовки, режимы учебно-тренировочных занятий и календарь соревнований.

В течение процесса подготовки обучающихся в рамках инструкторской практики тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей учебно-тренировочного занятия, формировать у обучающихся спортивной аэробикой умений самостоятельного качественного выполнения изученных технических, хореографических элементов и упражнений по развитию физических качеств.

Судейская практика предполагает детальное изучение правил вида спорта и овладение навыками судейства. Обучающимся предлагается принимать активное участие в судействе учебно-тренировочных выступлений на всех

этапах учебно-тренировочного процесса, активно изучать функциональные обязанности каждого судьи. Обучающимся предлагается принимать активное участие в судействе учебно-тренировочных выступлений на разных судейских позициях: секретаря соревнований, ведущего судьи, судьи-счетчика, судьи-ассистента. В план работы по судейской практике следует также включать теоретические темы, такие как: «основы организации и проведения официальных соревнований по спортивной аэробике», «изменения и нововведения в официальных правилах соревнований по спортивной аэробике»; «способы проведения соревнований по спортивной аэробике» и т.д. Следует подключать обучающихся старших учебно – тренировочных групп к организации и проведению соревнований у младших обучающихся.

2.9. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Начиная с учебно - тренировочного этапа первого года обучения, обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра. В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

Первичное обследование

Углубленное медицинское обследование (УМО)

Этапное медицинское обследование

Дополнительное обследование перед соревнованиями

Мероприятия для комплексного медицинского обследования

Текущий врачебно-педагогический контроль*

Оперативный контроль**

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;

- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они

интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- средства внушения (внушенный сон-отдых);

- гипнотическое внушение;

- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);

- суховоздушная (сауна) и парная бани;

- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;

- гипероксия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать

рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями

упражнений), но и в свободное время.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 10

Медицинские и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Первичное обследование	При поступлении	При поступлении	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев
Этапное медицинское обследование	-	При переходе на этап	При переходе на этап
Дополнительное обследование перед соревнованиями	За 3 дня до выезда на соревнования	За 3 дня до выезда на соревнования	За 3 дня до выезда на соревнования
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
Текущий врачебно-педагогический контроль*	ежемесячно	ежемесячно	ежемесячно
Оперативный контроль**	В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного занятия
Восстановительные мероприятия			
психологические средства: - аутогенная и психорегулирующая тренировка; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации.	-	в период тяжёлых соревновательных и тренировочных нагрузок, в подготовительный период, еженедельно	в период тяжёлых соревновательных и тренировочных нагрузок, в подготовительный период, еженедельно
медико-биологические: - массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж); - суховоздушная (сауна) и парная бани; - гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); -электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия; - гиппероксия.	-	Посттравматический период по назначению врача – реабилитолога, в период тяжёлых соревновательных нагрузок, в подготовительный период. Баня, сауна 1 раз в неделю в подготовительный период,	Посттравматический период по назначению врача – реабилитолога, в период тяжёлых соревновательных нагрузок, в подготовительный период. Баня, сауна 1 раз в неделю в зависимости от календарного плана соревнований
Восстановительные учебно-тренировочные сборы (для участников спортивных соревнований не ниже уровня субъекта РФ)	-	По плану спортивных соревнований и мероприятий	По плану спортивных соревнований и мероприятий

III. Система контроля

3.1. Оценка результатов освоения Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная аэробика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная аэробика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная аэробика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная аэробика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Проведение промежуточной и итоговой аттестации

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся: промежуточная и итоговая.

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется организацией самостоятельно и проводится в соответствии с приказом и Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестаций.

На основании результатов промежуточной аттестаций, с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации осуществляется перевод обучающихся на следующий этап подготовки.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап).

Установлены следующие формы промежуточной аттестации:

Этап начальной подготовки:

- теоретические основы физической культуры и спорта – устный опрос в соответствии с примерным перечнем вопросов для оценки результатов освоения программы по теоретическим основам физической культуры и спорта для всех уровней. Система оценки: «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» (Приложение № 1);

- общая физическая подготовка - сдача контрольных нормативов. Система оценки: зачет/ незачет;

- специальная физическая подготовка - сдача контрольных нормативов. Система оценки: зачет/ незачет;

Обучающиеся выполняют установленные комплексы контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки (Таблица № 11).

Учебно – тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства:

- теоретические основы физической культуры и спорта – устный опрос в соответствии с примерным перечнем вопросов для оценки результатов освоения программы по теоретическим основам физической культуры и спорта для всех уровней. Система оценки: «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» (Приложение № 1);

- общая физическая подготовка - сдача контрольных нормативов. Система оценки: зачет/ незачет;

- специальная физическая подготовка - сдача контрольных нормативов. Система оценки: зачет/ незачет;

- уровень спортивной квалификации.

Обучающиеся выполняют установленные комплексы контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки (Таблица № 11, 12, 13).

Промежуточная аттестация (по итогам каждого года обучения) осуществляется для перевода на следующий этап (год) подготовки. Срок проведения промежуточной аттестации апрель - май.

Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов (промежуточной и итоговой аттестации), который является одним из отчетных документов и хранится в администрации Учреждения.

Фиксация результатов промежуточной аттестации осуществляется решением комиссии для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по системе двух уровней: «сдал», «не сдал».

По итогам промежуточной аттестации директором издается приказ о переводе на следующий этап обучения обучающихся, которые выполнили комплексы контрольных упражнений и теоретические основы физической культуры и спорта (решение комиссии: «сдал»).

По заявлению родителей (законных представителей) в случае возникновения особых обстоятельств (досрочный отъезд и др.) обучающемуся предоставляется право досрочно пройти промежуточную аттестацию.

Обучающиеся, которые не выполнили комплексы контрольных упражнений и теоретические основы физической культуры и спорта (решением комиссии: «не сдал») или не присутствовали в день проведения по уважительной причине (болезнь, отъезд, др.) на основании решения педагогического совета, при наличии медицинской справки или других подтверждающих документов могут сдать комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения

программы позднее или переведены на освоение общеразвивающей программы.

Обучающиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем году обучения или решением педагогического совета переведены на следующий год обучения.

Итоговую аттестацию проходят обучающиеся после завершения обучения (тренировочный этап 5-го года обучения или этап совершенствования спортивного мастерства).

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, завершившие обучение всей программы по избранному виду спорта, полностью выполнившие учебно – тренировочный план и успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

Установлены следующие формы итоговой аттестации:

- теоретические основы физической культуры и спорта – устный опрос в соответствии с примерным перечнем вопросов для оценки результатов освоения программы по теоретическим основам физической культуры и спорта для всех уровней. Система оценки: «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» (Приложение № 1);

- общая физическая подготовка - сдача контрольных нормативов. Система оценки: зачет/ незачет;

- специальная физическая подготовка - сдача контрольных нормативов. Система оценки: зачет/ незачет;

-избранный вид спорта-спортивная квалификация обучающегося. Спортивная квалификация обучающегося определяется в соответствии с требованиями по виду спорта Единой Всероссийской спортивной классификации.

Фиксация результатов итоговой аттестации осуществляется решением комиссии по системе двух уровней: «сдал», «не сдал».

(Таблицы № 11,12, 13).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»

Таблица № 11

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и	девочки	мальчики /юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						

1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.6.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	7.00	7.30
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			11	9	15	13

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА
"СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА "**

Таблица № 12

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7

1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	17
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			1	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"		

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА " СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА "**

Таблица № 13

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			25	22
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			1	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

IV. Рабочая программа по виду спорта «Спортивная аэробика»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

4.1.1. Этап начальной подготовки, учебно – тренировочный этап до 3 лет обучения

Общая физическая подготовка - комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, взрывной силы, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техникой выполнения каждого упражнения. Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой выполнения элементов спортивной аэробики и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальных качеств аэробики. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовых способностей, гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Легкая атлетика: бег на различные дистанции, прыжки, прыжки в длину с места, многоскоки.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Развитие гибкости

Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).

Упражнения в виде пружинистых махов, статических напряжений.

Упражнения с преодолением сопротивления в парах и на тренажерах. Упражнения на растягивание с увеличением амплитуды движения.

Развитие координации

Упражнения в равновесии - передвижение шагом и бегом по гимнастической скамейке, то же с усложнением путем установки препятствий; балансирование на одной и двух ногах; передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости, с поворотами, с предметами в руках.

Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.

Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.

Бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Кувырки на мате, прыжки на батуте (сальто вперед, назад).

Развитие силовых способностей

Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела.

Развитие быстроты

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.

Челночный бег; бег с горки в максимальном темпе.

Ускорения из разных исходных положений.

Развитие выносливости

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.

Бег на дистанцию до 800 м.

Элементы акробатики

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. *Акробатические комбинации.* 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Подвижные и спортивные игры

Эстафеты с комбинированными препятствиями и заданиями на точность движений; игры на местности.

Спортивные игры - пионербол, баскетбол, футбол.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) - педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта. Выделяют СФП-1 (более характерный для этапа начальной подготовки и 1,2 годов учебно – тренировочного этапа), СФП-2. (3-4-5 год учебно – тренировочного этапа и этап совершенствования спортивного мастерства).

Задачи СФП-1:

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
2. Увеличить массу определённых групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную).
4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.

6. Приобрести необходимую гибкость.
7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Техническая подготовка

Первый этап заключается в приобретении навыков движений гимнастической школы и аэробного стиля выполнения основных движений. Разучивание и закрепление техники выполнения базовых шагов спортивной аэробики: на месте, бег, захлест, приставной, выпад, подъём колена элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложностью до 0,2: А - отжимание, латеральное отжимание; В - упор углом, «крокодил»; С - прыжок на 360%, хич кик; Д - шпагат, 4 поочерёдных маха вперёд.

Спортсмены разучивают и выполняют упражнение 2 лиги (подготовительное для спортивной аэробики) и участвуют с ним в городских соревнованиях. Программа для начинающих детей:

1. ноги - 4 скрестных шага, руки - на пояс
2. ноги - 4 колена, руки - в стороны
3. ноги - 4 приставных шага, руки - «Г анзалес»
4. ноги - «ласточка» выполняется на 8 счётов
5. ноги - 4 джека, руки - 1-4 в стороны, вверх, в стороны, вниз
6. 1,2 - упор присев, 3,4 - сесть в шпагат, 5-8 сидеть в шпагате
7. принять упор лёжа (переход упор лёжа свободный)
8. 2 отжима 1-4 вниз 5-8 вверх
9. 1-2 выпад, 3-4 встать, 5-6 руки через стороны вверх, 7-8 через стороны руки на пояс.
10. ноги - 4 кика вперёд, руки - на пояс
11. 4 - солдатики, руки - на пояс
12. ноги - 4 степа, руки - 1-4 правая вверх, левая вверх, правая вниз, левая вниз
13. конец программы 8 счётов произвольных.

Упражнение « Воздушная кукуруза»:

1. скрестный вправо руки перед собой и хлопок над головой.
2. поворот влево руки в стороны
3. 3 пятки вправо, 3 пятки влево, ладони перед собой
4. 4 джека - обязательный элемент круг правой, круг левой, 2 круга двумя - всё кнаружи
5. шаги вперёд правой, левой, скрестно, локти вперёд, хлопок
6. шаги назад круги согнутыми руками назад
7. шаги вперёд руки вверх, домик, на плечи, вместе в стороны
8. шаги назад ладони открыть вниз
9. качалочка влево, вправо руки влево, вправо
10. галоп влево круг предплечьями влево через низ
11. пружинка вправо, влево круги предплечьями правым, левым
12. выпад на правой поза «задумавшись»

13. шаг правой назад, выпад на левую правая рука на пол, левая в вверх
14. упор лёжа
15. согнуть правую ногу, выпрямить
16. 4 отжимания - обязательный элемент
17. упор присев, встать
18. поочерёдные пружинки - хлопок над головой, перед собой, за спиной, перед собой
19. 4 поочерёдных маха вперёд - обязательный элемент
20. галоп вправо (к задней линии) руки в стороны
21. мамба левой назад руки на пояс
22. левая вперёд-скрестно, правая назад, левая в сторону руки на пояс
23. правая в сторону, левая в сторону, прыжком правая вперёд, левая вперёд - руки 2 раза в сторону и попеременно вперёд
24. джек руки на колени
25. шаг с правой, с левой, галоп вправо руки у плеч, работают от локтей
26. шаг с левой - захлёт, с правой захлёт хлопки над головой
27. на 8 счётов шаги вокруг себя руки на пояс
28. выпад правой назад правая рука вверх
29. 2 прыжка назад на 2 - левая правая вверх поочерёдно
30. с другой ноги
31. подъём колена руки на пояс
32. встать на колено - концовка руки в стороны

Таблица № 14

Содержание	НП. УТГ до 3 лет
Элементы, демонстрирующие динамическую силу (А)	
Группа «отжимание»	
Петлеобразное отжимание (0,1)	+
Пилометрическое отжимание (0,1)	+
Падение в упор лёжа (0,1)	+
Падение в упор лёжа прыжком в группировке (0,1)	+
Группа «круги ногами»	
Круг ногой в приседе (0,1)	+
Группа «рамка»	
Рамка из упора лёжа (0,1)	+
Венсон (0,1)	+
Элементы, демонстрирующие статическую силу (Б)	
Упор углом ноги врозь (положение рук любое) (0,1)	+
Удержание положения безопорный венсон (0,1)	
Крокодил ноги вместе на двух руках (0,1)	+
Упор углом ноги вместе (0,2)	+
Элементы, демонстрирующие прыжки, скачки, повороты (В)	
Прыжок согнувшись ноги врозь (0,1)	+
Толчком одной прыжок в шпагат (0,1)	+
«кабриоль» (подбивной ноги вперёд) (0,1)	+
Прыжок с сагиттальный шпагат с места (0,2)	+
Прыжок с места во фронтальный шпагат (0,2)	+
Прыжок толчком двумя с поворотом на 360 (0,2)	+
Элементы, демонстрирующие махи (Г)	
«хич кик» (0,1)	+
«фан кик» (0,1)	+

Вертикальный шпагат с опорой на две руки (0,1)	+
Сагиттальный шпагат (0,1)	+
Фронтальный шпагат в упор (0,1)	+
Сагиттальный шпагат в положении лёжа на спине и захватом ноги двумя руками (0,1)	+
Из положения сагиттальный шпагат перекаат вправо или влево (0,2)	+

Хореографическая подготовка

Начинать заниматься хореографией необходимо уже с юными спортсменами, чтобы приучать их: 1) к освоению площадки; 2) правдивой манере поведения; 3) двигаться в разных темпах и ритмах. Проводя занятия со старшими спортсменами, необходимо требовать от них точной передачи манеры исполнения танцев различных направлений.

Занятия хореографией в группах базового уровня обучения способствуют решению образовательных задач. Так, расширяется объем двигательных умений и навыков за счет движений классического, народно-характерного и современного танцев. В занятиях хореографией развиваются такие физические качества, как гибкость, координация движений, выносливость, улучшаются показатели скоростно-силовых качеств, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Формируется гармония различных танцевальных вариаций, высокое качество и эстетика исполнения соревновательных программ. Но все это возможно только при наличии методики, учитывающей логически обоснованную последовательность обучения.

Одной из основ подготовки в спортивной аэробике является хореография в самом объемном своем понимании с использованием разнообразных средств танцевального искусства. Так, считается целесообразным преподавание следующих хореографических дисциплин: классический танец, современные направления хореографии (джаз, модерн, степ, хип-хоп, латина и т.д), народно-сценический танец. Хореографическая подготовка в спортивной аэробике базируется, главным образом, на основе классического танца. Урок хореографии может включать:

- 1) демиплие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор дебра (движения руками), наклонами.
- 2) Батманы тандю (выставление на носок) и тандю жете (броски ногой до 45%) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.
- 3) Рон де жамб пар тер и ан леер (круговые движения по полу и по воздуху) вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях.
- 4) Батманы фондю и фраппе (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях.
- 5) Релевеяндевлопе(поднятие прямой ноги через разгибание).
- 6) Гран батман жете (махи на 90 % и выше) из 1 и 5 позиции.
- 7) Маленькие хореографические прыжки.
- 8) Народно-характерные танцы.
- 9) Комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, ститданц, латина).

4.1.2. Учебно – тренировочный этап свыше 3 лет обучения, этап совершенствования спортивного мастерства

Общая физическая подготовка в группах учебно – тренировочного этапа, направлена на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств спортсмена.

Строевые упражнения. Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчёт.

Построение в одну шеренгу и 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 вперёд обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.

Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.

Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагом (приставные, шаги галопа), прыжками.
Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предметов.

Для рук: поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнёра, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лёжа; в упоре лёжа, но с отведением ноги (поочерёдно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стены, и в висах (подтягивание в вися лёжа, в различных хватах, в вися).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, полукруговые движения головой и туловищем в основной стойке, в 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 вперёд, в сторону.

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

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лёжа на животе(спине) на полу(скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнёром. Поднимания туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, сидя с закреплёнными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперёд или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперёд, назад, в стороны, вперёд наружу (и внутрь), назад-наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, 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 руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (изи.п. стойка на одной, другая вперёд-книзу) в сторону, назад, в сторону, вперёд (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).

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

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

Упражнения с предметами.

С набивными мячами (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми(согнутыми) руками вперёд, 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 направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты, круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

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

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке - сгибание рук с поочерёдным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища.

Прыжки по скамейке вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке - поочерёдные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.; стоя боком или лицом к стенке - приседание на одной или обеих ногах.

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

Из положения лёжа, зацепившись носками за стенку - наклоны, повороты.

Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения из других видов спорта.

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

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

Специальная физическая подготовка

Задачи СФП:

1. Моделирование соревновательной деятельности.
2. Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл).

Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Наклоны вперёд, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперёд, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоём (с сопротивлением).

Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Примечание:

Упражнения включаются в каждый урок.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах для взрослых разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов

и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоём, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Упражнение на формирования осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

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

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - подъём на носки (на время: за 10 с. -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 с.), пружинный бег (20-45 с.).

Приседания с отягощением, с партнёром, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.).

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), 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 30-40 см в темпе, отскок на жёсткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.). Упражнения на развитие координации движений.

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками.

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

Техническая подготовка

Задачи технической подготовки на учебно – тренировочном этапе свыше 3 лет обучения, этапе совершенствования спортивного мастерства:

1. Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.
2. Создать двигательное представление об изучаемой технике.
3. Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.
4. Приобрести навыки спортивной техники.
5. Совершенствовать спортивную технику за счет более рационального и эффективного выполнения движений.
6. Овладеть расслаблением.

7. Увеличить частоту движений и их амплитуду.
8. Научить проявлять большую силу в выполнении движений.
9. Использовать упругость мышц.
10. Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.
11. Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.
12. Научиться правильно выполнять ОРУ и специальные упражнения.

Основная задача этого этапа технической подготовки - это овладение целостными упражнениями как средством технической подготовки в отдельных видах программы. Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с упражнениями спортивной аэробики: углубленный уровень 1, 2 года обучения - трио, пары и группы; углубленный уровень 3, 4 года обучения - кроме вышеперечисленных, выполняют сольные упражнения. Список элементов спортивной аэробики (смотреть правила соревнований (ФИЖ)). Для участия в детских фестивалях аэробики разучивают и выполняют фитнес, степ и хип -хоп упражнения по программе ФИСАФ, а также композиции в свободном стиле. Разучивание спортивных комбинаций состоит в соединении уже освоенных элементов спортивной аэробики и связок из базовых элементов. Спортсмены получают основное представление о спортивной площадке, составляющих её компонентах, о значении перестроений и перемещений по площадке, стоимости нарушения площадки.

Акробатические упражнения. Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто), балансирования (сохранение равновесия при неустойчивом положении, упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнеров - хватки, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнера, соскоки). Обязательные элементы спортивной аэробики представлены в таблице № 15.

Обязательные элементы спортивной аэробики

Таблица № 15

Содержание	УТГ 4,5 годов обучения, ССМ
Элементы, демонстрирующие динамическую силу(А)	
Группа «отжимание»	
Петлеобразное отжимание (0,1)	+
Пилометрическое отжимание (0,1)	+
Отжимание на одной руке (0,2)	+
Падение в упор лёжа (0,1)	+
Падение с маха в шпагат (0,1)	+
Падение в упор лёжа прыжком в группировке (0,1)	+
Падение в упор лёжа с поворотом на 180 (0,2)	+
Падение в упор лёжа с поворотом на 360 (0,3)	+
Группа «круги ногами»	
Круг ногой в приседе (0,1)	+
Полукруг двумя ногами из упора лёжа (0,2)	+

Из упора лёжа перемах двумя ногами в упор стоя руки назад (0,2)	+
Группа «рамка»	
Рамка из упора лёжа (0,1)	+
Рамка из упора лёжа на одной руке (0,2)	+
Группа «венсон»	
Венсон (0,1)	+
Свободный венсон (0,2)	+
Двойной венсон (0,2)	+
Элементы, демонстрирующие статическую силу (Б)	
Упор углом ноги врозь (положение рук любое) (0,1)	+
Удержание положения безопорный венсон (0,1)	+
Крокодил ноги вместе на двух руках (0,1)	+
Упор углом ноги вместе (0,2)	+
Упор углом ноги вертикально, ноги врозь (0,2)	+
Крокодил ноги вместе с поворотом на 180 (0,2)	+
	+
Упор углом ноги врозь на двух руках с поворотом на 180 (0,2)	+
Высокий угол ноги вместе (0,3)	+
Упор углом ноги вместе с поворотом на 360 (0,4)	+
Элементы, демонстрирующие прыжки, скачки, повороты (В)	
Прыжок согнувшись ноги врозь (0,1)	+
Толчком одной прыжок в шпагат (0,1)	+
«кабриоль» (подбивной ноги вперёд) (0,1)	+
	+
Прыжок согнувшись ноги врозь с приземлением в горизонтальный шпагат (0,2)	+
Махом в шпагат приземление в упор лёжа (0,2)	+
Прыжок с поворотом на 360 с приземлением в шпагат (0,2)	+
Прыжок складка ноги вместе (пайк) (0,2)	+
Прыжок с сагиттальный шпагат с места (0,2)	+
Разножка махом согнутой ноги (0,2)	+
Прыжок в сагиттальный шпагат с приземлением в шпагат (0,2)	+
Прыжок с места во фронтальный шпагат (0,2)	+
Прыжок во фронтальный шпагат с приземлением в шпагат (0,2)	+
Подбивной прыжок «кабриоль» с поворотом на 180 (0,2)	+
Прыжок толчком двумя с поворотом на 360 (0,2)	+
Толчком двумя прыжок с поворотом на 180 в сагиттальный шпагат с приземлением на две ноги (0,3)	+
Разножка в сагиттальный шпагат (0,3)	+
Толчком двумя прыжок с разворотом на 360 с приземлением в сагиттальный шпагат (0,3)	+
Толчком двумя прыжок во фронтальный шпагат с поворотом на 180 (0,3)	+
Толчком одной горизонтальный свич (0,3)	+
Толчком двумя прыжок во фронтальный шпагат с поворотом на 180 и приземление во фронтальный шпагат с касанием пола грудью (0,3)	+
Двойной фан кик (0,3)	+
Прыжок согнувшись ноги врозь в упор лёжа (0,4)	+
Прыжок согнувшись ноги врозь в сагиттальный шпагат (0,4)	+
Прыжок во фронтальный шпагат с приземлением в упор лёжа (Шушунова) (0,4)	+
Элементы, демонстрирующие махи (Г)	
«хич кик» (0,1)	+
«фан кик» (0,1)	+
«ножницы» (0,2)	+
«двойной фан кик» (0,3)	+
Поворот на одной ноге на 360, другая вертикально вперёд с захватом одной рукой (0,3)	+
Элементы, демонстрирующие гибкость (Е)	
Вертикальный шпагат с опорой на две руки (0,1)	+
Сагиттальный шпагат (0,1)	+
Фронтальный шпагат в упор (0,1)	+
Сагиттальный шпагат в положении лёжа на спине и захватом ноги двумя руками (0,1)	+

«иллюзион» - поворот в положении вертикальный шпагат с опорой на две или одну руку на 360 (0,2)	+
Из положения сагиттальный шпагат пережат вправо или влево (0,2)	+
«панкейк» - из положения фронтальный шпагат в упор перейти в положение лёжа на животе ноги вместе (0,2)	+
Из положения сед ноги врозь круги ногами на спине с поворотом на 180 (0,3)	+

4.2.Хореографическая подготовка

В раздел хореографической подготовки на данном этапе входят элементы классического, народного, историко -бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

Урок хореографии может включать:

1. демиплие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор де бра (движениями руками), наклонами.
2. батманы тандю (выставления на носок) и тандю же те (бросок ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.
3. рон де жамб пар тер и ан Лер (круговые движения по полу и по воздуху) вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях.
4. батманы фондю и фраппе (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях.
5. релеве лян и девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание).
6. гран батман жете (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 5 позиции.
7. маленькие хореографические танцы.
8. народно-характерные танцы.
9. комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стрит данс, латина).

При занятиях классической хореографией с аэробицами на углубленном уровне следует учитывать следующее:

1. Во время занятий классическим экзерсисом вырабатывается правильная постановка корпуса, обеспечивающая надежную опору и артистическую окраску. Именно такая постановка корпуса необходима прежде всего в спортивной аэробике, следовательно, движения классической хореографии должны быть неотъемлемой частью средств хореографической подготовки аэробиц.

2. Включать в занятия движения классического танца с подниманием на полупальцы (releve). При занятиях хореографией важно включать в них упражнения, способствующие укреплению мышц ног, отвечающих за работу стопы. Для решения данной задачи движения классического экзерсиса, такие, как деми и гранд плие, батман тандю, батман жете, батман фондю, следует сочетать с релеве, т.е. с подниманием на полупальцы.

3. Использовать формы portdebras (всего их шесть). В уроке классического танца спортсменок аэробиц важным представляется организация (формирование) красивых линий и выразительной пластики верхней части тела, и прежде всего рук. Для решения данной двигательной задачи применяют формы portdebras.

4. Должное внимание следует уделять изучению и совершенствованию приемов выполнения различных вращений.

5. Использовать в занятиях прыжки (движения группы Allegro). Упражнения этой группы, где уступающий режим работы мышц сочетается с преодолевающим, способствуют воспитанию силы мышц, отвечающих за работу голеностопного сустава. Кроме того, выполнение упражнений данной группы повторным методом с ординарными или жесткими интервалами отдыха будет способствовать воспитанию специальной выносливости.

6. Включать в занятия движения «партерной хореографии». Введение партерного экзерсиса рекомендуют самые различные авторы, особенно на этапе начальной подготовки. Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии решить сразу три задачи: повысить подвижность суставов, улучшить эластичность мышц и связок, увеличить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног и эластичность стоп. Кроме того, при использовании упражнений данной группы активно развивается гибкость. Для повышения уровня хореографической подготовленности спортсменов аэробистов, следует использовать средства современного танца, способствующие развитию выразительности, что особенно актуально для спортсменов, выступающих в номинации танцевальная гимнастика (аэробик-денс). Так движения танца-модерн учат красноречивому жесту, его свободе и закрепощенности. При выполнении движений данной группы развивается равновесие. Спортсмены, использующие в своей подготовке элементы танца-модерн, обладают яркой индивидуальностью исполнения. Выполнение движений джаз-танца учит спортсмена прислушиваться к своему телу и точно управлять им в зависимости от поставленных задач, что положительно сказывается на решении задач технической подготовленности спортсмена. Кроме того, упражнения данного раздела хореографии позволяют активно воспитывать такое многоструктурное физическое качество, как координационные способности. Важными средствами хореографической подготовки являются движения народно-характерного танца. Этот танец наиболее интересен тем, что позволяет выделить черты, формирующие различные национальные стили.

Анализ содержания и особенностей хореографической подготовки в спортивной аэробике позволяет сделать следующие заключения.

1. Хореографическая подготовка должна быть неотъемлемой частью тренировочного процесса спортсменов.

2. Хореография полифункциональна. Ее воздействие многогранно. Оно выражается в специально-технической, специально-физической, эстетической направленности.

3. С помощью хореографии решается целый комплекс задач, связанных с подготовкой спортсмена:

- всестороннее и гармоничное развитие спортсмена;
- совершенствование его технической подготовленности;

- повышение уровня развития физических качеств: координационных способностей, гибкости, быстроты, силы, выносливости;
- формирование осанки;
- воспитание эстетических и творческих способностей; развитие индивидуальности, танцевальности, пластичности, выразительности и культуры движений; артистичность исполнения спортивных программ

4.3. Акробатика

Акробатика – одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся.

Она способствует развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость. Акробатические упражнения весьма универсальны. Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто), балансирования (сохранение равновесия при неустойчивом положении – упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнёров – хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки).

Компоненты акробатической подготовки:

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

4.4. Специальные навыки (для всех этапов)

Спортивная аэробика является одним из новых направлений в спорте, характеризующимся высокой динамичностью и координационной сложностью двигательных действий. Поэтому на этапе начальной специализации необходимо заложить надёжный фундамент функциональной и физической

готовности организма гимнастов к высоким тренировочным нагрузкам для достижения в дальнейшем максимально спортивного результата.

1. Одно из важнейших качеств в подготовке аэробных гимнастов - *специальная выносливость*. Соревновательные композиции в спортивной аэробике, выполняемые в очень быстром темпе (150-180 уд/мин) и содержащие значительное количество силовых элементов, высоко амплитудных прыжков и координационно-сложных упражнений, по важности, на одно из первых мест, выдвигают такой компонент спортивного мастерства, как специальная выносливость.

2. Наряду с формированием техники упражнений, а также двигательных умений и навыков одним из наиболее сложных в спортивной аэробике является обучение детей *прыжковым элементам*. Хотя обучение прыжкам начинается еще на базовом уровне подготовки, это остается слабой стороной в подготовке спортсменов на более поздних этапах, когда они начинают изучать сложные, «каскадные» прыжки.

3. Процесс развития и совершенствования *координационных способностей* юных спортсменов занимает ведущее место в теории, практике и методике обучения спортивной аэробике. Совершенствование координационных способностей в спортивной аэробике связано с умением спортсмена ориентироваться в пространстве, дифференцировать тактильные и двигательные ощущения и произвольно управлять мышечным напряжением. Чувство ритма, способность произвольно расслаблять мышцы и сохранять равновесие, умение действовать, объединяет координационные способности и интегральную способность спортсмена в управлении движениями. Проявление координационных способностей в спортивной аэробике зависит от способности спортсмена к анализу движений, сложности двигательного задания и развития скоростных способностей, динамической силы, гибкости, смелости и решительности, запаса вариативных двигательных умений и навыков.

4.5. Требования к составлению спортивной комбинации

Таблица № 16

Возраст	6-8 лет в год соревнований	9-11 лет в год соревнований	12-14 лет в год соревнований	15-17 лет в год соревнований
Виды соревнований:	ИМ, ИЖ, СП, ТР, ГР	ИМ, ИЖ, СП, ТР, ГР	ИМ, ИЖ, СП, ТР, ГР	ИМ, ИЖ, СП, ТР, ГР, Танцевальная Аэробика (AD)
Запрещения:	Не выполнять: отжимание в упоре лежа на 1 руке (1 arm push up) – упор на 1 руке (1 arm support)	Не выполнять: отжимание в упоре лежа на 1 руке (1 arm push up) – упор на 1 руке (1 arm support)	Не выполнять: отжимание в упоре лежа на 1 руке (1 arm push up) – упор на 1 руке (1 arm support)	

Время композиции	1.00±5сек	1.15±5сек	1.15±5сек	1.20±5сек
Количество эл.	Не больше 5	Не больше 6	Не больше 8	Не больше 10
Обязательные эл.	Обязательные элементы отсутствуют, выбор элементов свободный, в соответствии с таблицей сложности. Закрытие групп А, В, С, D не требуется. Пример: 2 элемента из группы В, 3 элемента из группы А.	А) Отжимание в упоре лежа (PU) В) Упор углом ноги врозь (Straddle Support) С) Прыжок с поворотом 360° (AirTurn) D) Вертикальный шпагат (Vertical Split)	А) Геликоптер в упор лежа (Helicopter to PU) В) Упор углом ноги врозь, максимум поворот 360° (Straddle Support 1/1 turn) С) Прыжок в группировке, поворот 360° (Tuck Jump 1/1 turn) D) Поворот на 360° в вертикальный шпагат (1/1 Turn to Vertical Split)	А)Геликоптер в сагитальный шпагат или в упор Венсон (Helicopter to sagital split or Wenson) В)Упор углом ноги врозь, поворот максимум на 720° (Straddle Support max to 2/1 turn) С)Прыжок согнувшись, ноги врозь (Straddle Jump) D) Либела в вертикальный шпагат / Безопорная либела в вертикальный шпагат (Illusion to Vertical Split/Free Illusion to Vertical Split)
Приземления в уп.лёжа, шпагат	Максимум 1 прыжок с приземлением в шпагат	Максимум 1 прыжок с приземлением в шпагат	Максимум 1 прыжок с приземлением в шпагат, максимум 1 прыжок с приземлением в упор лежа	Максимум 3 прыжка с приземлением в шпагат или в упор лежа
Пирамиды	0	0	0-1	1
Эл.на полу	Без ограничений	4	5	5
Сложность эл.	0,1-0,4 (1 элемент 0,5 необязательно)	0,1-0,4 (1 элемент 0,5 необязательно)	0,1-0,6 (1 элемент 0,7 необязательно)	0,2-0,7 (1 элемент 0,8 необязательно)

Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с упражнениями спортивной аэробики. Список элементов спортивной аэробики см. правила соревнований (ФИЖ).

Для участия в детских фестивалях аэробики разучивают и выполняют фитнес, степ и хип-хоп, а также композиции в свободном стиле.

Разучивание спортивных комбинаций состоит в соединении уже освоенных элементов спортивной аэробики и связок из базовых элементов. Спортсмены получают основное представление о спортивной площадке, составляющих её компонентах, о значении перестроений и перемещений по площадке, стоимости нарушений площадки.

4.6. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Таблица № 17

Этап спорт. подгот	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта.

	элементам техники и тактики вида спорта			Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного

				процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап	Всего на этапе	≈ 1200		

совершенствования спортивного мастерства	совершенствования спортивного мастерства:			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные	≈ 200	февраль -	Основные функции и

	соревнования как функциональное и структурное ядро спорта		май	особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная аэробика»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная аэробика" основаны на особенностях вида спорта "спортивная аэробика" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "спортивная аэробика", по которым осуществляется спортивная подготовка.

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная аэробика" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

2. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

3. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "спортивная аэробика" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "спортивная аэробика" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

4. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная аэробика".

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с [приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом \(в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий\), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и \(или\) выполнить нормативы испытаний \(тестов\) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" \(ГТО\)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях"](#) (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ([приложение N 10 к ФССП](#));

обеспечение спортивной экипировкой ([приложение N 11 к ФССП](#));

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных

мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ
ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица № 18

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	"Грибок" гимнастический	штук	1
2.	Брусья гимнастические низкие	штук	4
3.	Дорожка акробатическая	штук	1
4.	Зеркало настенное (12 x 2 м)	штук	1
5.	Канат	штук	2
6.	Коврик гимнастический	штук	20
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мостик гимнастический пружинный	штук	2
9.	Музыкальный центр	штук	3
10.	Надувной акробатический комплект "Джуниор"	штук	2
11.	Палка гимнастическая	штук	10
12.	Перекладина гимнастическая	штук	2
13.	Покрытие напольное для спортивной аэробики (помост)	штук	1
14.	Скакалка гимнастическая	штук	20
15.	Скамейка гимнастическая	штук	5
16.	Скамейка наклонная	штук	5
17.	Спортивный резиновый жгут	штук	20
18.	Стенка гимнастическая	штук	4
19.	Степ платформа	штук	16
20.	Стоялки гимнастические	штук	4

21.	Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг)	комплект	10
-----	--------------------------------------	----------	----

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица № 19

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гимнастические накладки для защиты рук	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
2.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Колготы для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
6.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
7.	Кроссовки для выступлений	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

	(тренировочные)		щегося								
9.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Купальник (комбинезон) для выступлений	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	3	1	4	1
11.	Легинсы	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Носки для выступлений	пар	на обучаю щегося	-	-	2	1	3	1	4	1
13.	Топ спортивный (тренировочный)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Футболка	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	3	1	3	1
15.	Чешки гимнастические	пар	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
16.	Шорты спортивные	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "спортивная аэробика", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда

России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературы, рекомендуемой для тренеров – преподавателей

1. Горбунов В.А., Демиденко О.И. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике / Методическая разработка для слушателей семинара тренеров по спортивной аэробике. Иркутский техникум физической культуры, -Иркутск, 1990. 76с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
3. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. - М.: Педагогика, 1989. - 192 с.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: физкультура и спорт, 1980.
5. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: ФиС,1981г.
6. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. - М.: «Советский спорт», 2003г.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, наука побеждать. - М.: Астрель, 2003г.
8. Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 1999г
9. Правила по спортивной аэробике разработаны общественной организацией «Всероссийской федерацией спортивной и оздоровительной аэробики» (ВФСОА), с учетом правил на 2009-2012 г, утвержденных техническим комитетом аэробной гимнастики, международной федерации гимнастики (FIG).
10. Филиппова Ю.С. Физиологические основы занятий спортивной аэробикой (с практическими рекомендациями) / Ю.С. Филиппова. - Новосибирск: Параллель, 2006. - 100с.
11. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС.1974, с.232.
12. Щедрина А.Г. Педология – наука о детстве как фундаментальная основа валеологии и педагогики, НМИ, 1996г.

13. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. - М.: Терра – спорт, 2003г.

Видео материалы:

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием учащихся МБУ ДО СШ № 10 г. Сочи.

Перечень Интернет-ресурсов

1. (<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство
2. (<http://www.olympic.org/>) Международный олимпийский комитет
3. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации
4. (<http://www.kubansport.ru/>) Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края
5. (<http://www.roc.ru/>) Олимпийский комитет России
6. <http://www.sports.ru>
7. <http://www.slamdunk.ru>
8. <http://www.world-sport.org>
9. <http://www.consultant.ru>
10. Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>)
11. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>)
12. <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ

Приложение № 1

Примерный перечень вопросов для оценки результатов освоения программы по теоретической подготовке для всех этапов подготовки

1. История развития спортивной аэробики.
2. Виды соревнований. Критерии допуска к соревнованиям. Длительность соревнований.
2. Требования к спортивной форме, инвентарю. Проверка инвентаря.
3. Правила разминки.
4. Понятие допинга. Название антидопинговой организации в России. Сроки дисквалификации за применение допинга. За повторное применение.
5. Случаи, когда спортсмен не несет наказания за применение запрещенных препаратов.
6. Права и обязанности спортсмена, обвиняемого в нарушении антидопинговых правил.
7. Понятие о процессе спортивной подготовки.
8. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
9. Формы организации спортивной тренировки.
11. Основные средства спортивной тренировки.
12. Характерные особенности периодов спортивной тренировки.
13. Понятие о гигиене и санитарии.
14. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких.

15. Правильный режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований.
16. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания.
17. Медицинский контроль и самоконтроль.
18. Восстановительные мероприятия при занятиях спортивной аэробикой
19. Техника безопасности на занятиях.
20. Значение физической культуры и спорта в современном обществе.
21. Правила соревнований. Обязанности судей.
22. Общеизвестная экипировка аэробиста.
23. Название документа, регламентирующего нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
24. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов.
25. Понятие противоправного влияния на результаты соревнований. Наказания за противоправные действия.
26. Основные системы организма человека и их функции.
27. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.
28. Разрешенные спортивные добавки в спортивной аэробике.
29. Ежедневная норма потребления белков, жиров, углеводов, калорий.