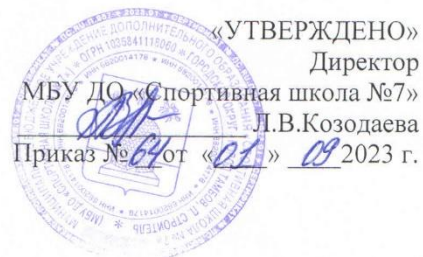


Комитет образования администрации города Тамбова

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа №7»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» 09 2023 г.  
Протокол № 1



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

Автор(ы)-составитель (и):

п. Строитель  
2023 г.

## Содержание

### **I. Общие положения.**

1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» .....4
2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» .....4

### **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки-по виду спорта «спортивная аэробика»**

3. Сроки реализации .....5
4. Объем программы .....5
5. Виды обучения .....5
6. Годовой учебно-тренировочный план .....7
7. Календарный план воспитательной работы.....11
8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....14
9. Планы инструкторской и судейской практики .....15
- 10.Планы медицинских и медико-биологических мероприятий.....16

### **III. Система контроля.**

11. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки.....16
- 12.Оценка результатов прохождения спортивной подготовки.....18
- 13.Контрольные и контрольно-переводные нормативы.....

### **IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная аэробика»**

- 14.Программный материал .....
- 15.Учебно-тематический план.....

### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы.....

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

17. Материально-технические условия.....

18. Кадровые условия.....

Информационно-методические условия.....

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика», утвержденным приказом Минспорта России 23 ноября 2022 г. № 1060 (далее – ФССП) и с учетом требований примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика», утвержденной приказом Министерства спорта России от 21.12.2022 г. № 1322.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Создание условий для формирования и развития спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании в процессе углубленных занятий спортивной аэробикой.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Спортивная аэробика как вид спорта представляет собой некий синтез элементов гимнастики, акробатики, базовой аэробики и танцев. Еще в США в 1983 году Говард и Карен Шварц разработали требования к соревновательным упражнениям и правила соревнований, проложив много усилий для популяризации этого нового вида спорта. Вместе с ведущими спортсменами Америки они оказали существенную помощь по проведению семинаров и популяризации спортивной аэробики в СССР.

В 1991 г. Американская ассоциация аэробики в Сан-Диего провела первый чемпионат мира. А с 1995 г. развитием спортивной аэробики занимаются ФИЖ и УЕЖ, которые разрабатывают правила и положения соревнований, организуют и проводят официальные чемпионаты мира, Европы и другие международные турниры. В спортивной аэробике существуют следующие категории: индивидуальные упражнения женщин, индивидуальные упражнения мужчин, парные упражнения (смешанные пары), трио (в любом сочетании мужчин и женщин), команда (группа) – 6 спортсменов (в любом сочетании мужчин и женщин). В комбинации длительностью 1 мин 45 спортсмены должны продемонстрировать следующие элементы: прыжки, махи, упражнение на равновесие, гибкость, силовые элементы динамического и статического характера. Упражнение выполняется под музыку 135-150 ударов (акцентов) в мин.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	16-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	14-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	2

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Программа рассчитывается на 52 недели.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет					
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й				
Количество часов в неделю	6	6	8	10	10	12	12	14	16	20		
Общее количество часов в год	312	312	416	520	520	624	624	728	832	1040		

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную

подготовку, осуществляется в следующих формах.

5.1 Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные).

5.2 Учебно- тренировочные мероприятия.

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по	-	14	18	18

	общей и (или) специальной физической подготовке				
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		

### 5.3 Спортивные соревнования.

Объем соревновательной деятельности. Для спортивной дисциплины «спортивная аэробика».

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

## 6. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки или летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебного процесса).

6.1 В годовом учебно – тренировочном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соотношении с требованиями к

объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10 % не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта «дзюдо».

6.2 Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки до 2-х часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

6.3 На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

6.4 Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.





## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет				
			1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й		
		Недельная нагрузка в часах									
		6	6	8	10	10	12	12	14	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		16 - 24			14 - 16		10 - 16			4	2
1.	Общая физическая подготовка	180	138	186	214	214	212	212	234	323	228
2.	Специальная физическая подготовка	68	74	98	130	130	166	166	206	266	374
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	2	4	26	26	48	48	58	68	104
4.	Техническая подготовка	32	54	74	104	104	126	126	144	150	166
5.	Тактическая подготовка	8	10	12	10	10	16	16	14	22	30
6.	Теоретическая подготовка	8	10	12	10	10	16	16	14	22	30
7.	Психологическая подготовка	8	10	12	10	10	16	16	14	22	30
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	4	4	4	6	10
9.	Инструкторская практика	-	3	4	2	2	4	4	10	12	20
10.	Судейская практика	-	3	4	2	2	4	4	10	12	20
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	4	4	4	6	6	10	10	14
12.	Восстановительные	3	3	4	4	4	6	6	10	10	14

	мероприятия										
	Общее количество часов в год	312	312	416	520	520	624	624	728	832	1040

## 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- ...</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- ...</li> </ul>	В течение года
1.3.	...	...	...
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по</li> </ul>	В течение года

		формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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); - ...	В течение года
2.3.	...	...	...
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, 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)	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	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	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; - ...	В течение года
3.3.	...	...	...
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка	<b>Семинары, мастер-классы,</b>	В течение года

	(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, 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; - ...	
4.2.	...	...	...
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>	...	...

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



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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	...	...	...
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	...	...	...



## 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся на учебно-тренировочном этапе с первого года обучения.

*На этапе начальной подготовки* овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение 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 умение их исправлять. Спортсмены должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсмена к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

*На учебно-тренировочном этапе* необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства* должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах. Принимать участие в 63 судействе спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

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

## **10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.**

10.1 Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от от 23 октября 2020 г. N 1144 н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медицинский контроль предусматривает главное - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

10.2. К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства, распорядок дня, спортивный массаж, гидропроцедуры, суховоздушная и паровая бани, баротерапия, оксигенотерапия, электростимуляция, ультрафиолетовое излучение.

## **III. Система контроля**

11. 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:

11.1. 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).

11.2. 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.

11.3. 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.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. 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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	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	см	не менее		не менее	

	из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+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 3x10 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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 3x10 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная аэробика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				

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 3x10 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			16	13
2.2.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.3.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			1	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

##### Этап начальной подготовки первый, второй, третий год обучения

###### **Обязательные элементы:**

###### Элементы, демонстрирующие динамическую силу (А):

Группа «отжимание»

Петлеобразное отжимание

Пилометрическое отжимание

Падение в упор лёжа

Падение в упор лёжа прыжком в группировке

Группа «круги ногами»

Круг ног в приседе

Группа «рамка»

Рамка из упора лёжа

###### Элементы, демонстрирующие статическую силу (В):

Упор углом ноги врозь (положение рук любое)

Удержание положения безопорный венсон

Крокодил ноги вместе на двух руках

Упор углом ноги вместе

###### Элементы, демонстрирующие прыжки, скачки, повороты (С):

Прыжок согнувшись ноги врозь

Толчком одной прыжок в шпагат

«кабриоль» (подбивной ноги вперёд)

Прыжок с сагиттальный шпагат с места

Прыжок с места во фронтальный шпагат

Прыжок толчком двумя с поворотом на 360°

###### Элементы, демонстрирующие махи (D):

«хич кик»

«фан кик»

Вертикальный шпагат с опорой на две руки

Сагиттальный шпагат

Фронтальный шпагат в упор

Сагиттальный шпагат в положении лёжа на спине и захватом ноги двумя руками

Из положения сагиттальный шпагат перекат вправо или влево.

**Хореографическая подготовка** - это система упражнений и методов воздействия, направленных на формирование «школы движений», воспитание



двигательной культуры аэробики, расширение выразительных средств. Занятия хореографией способствуют укреплению здоровья, снижению гиподинамии, снятию перегрузок, развитию эмоциональности; воспитывают настойчивость, силу воли, коллективизм и художественный вкус.

#### ***Позиции рук в классическом танце:***

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

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

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

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

#### ***Позиции ног в классическом танце:***

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

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

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

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

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

*Шестая.* Сомкнутая стойка (пятки и носки сомкнуты).

#### ***Танцевальные шаги:***

*Полька* - это переменный шаг, выполненный легкими прыжками.

*Галоп* – это шаг с подбивом ноги.

*Подскоки* - упругие, высокие прыжки.

***Хореографические прыжки на месте и с продвижением:*** соте, эшапе, «олень», прыжок поджав ноги, «воздушный» прыжок, прыжок шагом в шпагат через пассе, «ножницы», прыжок в группировку, прыжки с поворотами на 90, 180, 360 градусов.

#### ***Партерная хореография:***

Упражнения для стоп (натянутые носки, круговые движения стопой).

Складки (наклон туловища вперед с положения сидя ноги врозь и вместе).

Махи ногами вперед и в сторону из положений сидя.

Махи ногами вперед, в сторону и назад из положения лежа на животе и спине.

Растяжка, полушпагаты, шпагаты, фронтальный шпагат.

Из положения лежа на спине или сидя сгибание ноги в пассе.

***Акробатическая подготовка*** является средством повышения общей и технической подготовленности, улучшения спортивных результатов в самых различных видах спорта. Занятия акробатикой способствуют развитию множества важных двигательных и морально-волевых качеств. Вспомогательные средства акробатики применяются на всех этапах подготовки спортсменов.

### ***Упражнения для развития силы мышц ног.***

Приседания на двух ногах.

Приседания на одной ноге (в «пистолетике»).

Фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

### ***Упражнения для развития силы мышц спины.***

Поднимание туловища из и.п. лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).

Поднимание туловища из и.п. лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема.

Поднимание ног лежа на животе.

Одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»

Опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.

### ***Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.***

Поднимание туловища из и.п. лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).

Поднимание туловища из и.п. лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием.

Поднимание ног лежа на спине.

Одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок».

Поднимание ног в положении виса.

Удержание позы «уголок» в положении виса.

Упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

### ***Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.***

Отжимания — сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Подтягивания — сгибание и разгибание рук в висе.

### ***Упражнения на развитие прыгучести.***

Заскоки на скамейку.

Соскоки со скамьи.

Перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее.

Многоскоки: с продвижением — на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения — на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием.

Упражнения со скакалкой.

## **Учебно-тренировочный этап первый, второй год подготовки**

### ***Обязательные элементы:***

#### ***Элементы, демонстрирующие динамическую силу (А):***

Отжимание в упоре лежа

Геликоптер

#### ***Элементы, демонстрирующие статическую силу (В):***

Упор углом ноги врозь

Упор высокий угол ноги врозь

Упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 360°

Упор высокий угол ноги врозь

Безопорный венсон

Элементы, демонстрирующие прыжки (С):

Прыжок с поворотом на 360°

Прыжок в группировку

Прыжок в группировку с приземлением в шпагат

Прыжок в группировку с поворотом на 180° с приземлением в шпагат

Прыжок в группировку с поворотом на 360°

Прыжок в группировку с поворотом на 360° с приземлением в шпагат

Прыжок согнувшись, ноги врозь, «страдал»

Прыжок согнувшись, ноги врозь, «страдал» с приземлением в шпагат

Прыжок согнувшись, согнув одну ногу (казак)

Прыжок согнувшись, согнув одну ногу с приземлением в шпагат

Прыжок в шпагат с приземлением в шпагат

Элементы, демонстрирующие гибкость (D):

Вертикальный шпагат с опорой руками о пол

Поворот на 1 ноге на на 360°

Поворот на 1 ноге на на 360° в вертикальный

Поворот на 1 ноге на на 360° в безопорный вертикальный

Либела

А также базовые шаги с продвижением вперед, в сторону, назад, по диагонали, по кругу, комбинации связок из базовых шагов в сочетании с различными движениями рук (одновременные, попеременные, ассиметричные),

**Хореографическая подготовка.** Развитие эластичности суставно-связочного аппарата и «выворотности» в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Упражнения способствуют развитию прыгучести за счет растягивания ахиллесова сухожилия.

**Экзерсис у опоры (лицом или спиной к опоре):**

*Релеве.* При выполнении релеве нога медленно поднимается вперед, в сторону или назад и так же медленно опускается в исходную позицию.

*Демиплие.* Полуприсед выполняется по всем позициям.

*Грандплие.* Присед выполняется по всем позициям.

*Батман тандю.* Сгибание и разгибание стопы скольжением по полу до положения ноги на носок.

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

*Батман жете.* Небольшие четкие взмахи ног в положение книзу и возвращение в исходное положение через батман тандю.

*Гранд батман.* Большие взмахи в воздух и возвращение в исходное положение выполняются по первой или пятой позициям по трем направлениям: вперед, в сторону, назад.

*Пассе* – переводы согнутой ноги впереди, в сторону и сзади, носок у колена.

*Народно-характерные танцы.*

*Комбинации на 16 тактов* с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стит данц, латина).

***Акробатическая подготовка***

*Акробатические прыжки* - прыжковые упражнения с частичным или полным вращением тела, т. е. опорные и безопорные перевороты.

*Перекаты* - вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись.

*Кувьрки* — вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Выполняются вперед, назад и в сторону; в группировке, согнувшись и прогнувшись.

*Перевороты* — вращательные движения тела с полным переворачиванием и промежуточной опорой. Данная подгруппа включает в себя: а) перевороты с фазой полета (одной или двумя). Выполняются вперед, назад, с разбега и с места; б) перевороты колесом с последовательной опорой каждой рукой и ногой без фазы полета. Выполняются вперед, назад и в стороны;

*Полуперевороты:* в отличие от переворотов не содержат полного вращения. Выполняются вперед и назад прыжком с одной части тела на другую.

*Балансирования.* Данная группа объединяет акробатические упражнения, в основе которых лежит сохранение собственного равновесия или уравнивание одного или нескольких партнеров. Упражнения в балансировании подразделяются на три подгруппы.

*Одиночные упражнения* - стойки, мосты и шпагаты.

*Парные упражнения* — один партнер (нижний) не только сохраняет собственное равновесие в различных положениях, но и уравнивает другого (верхнего) партнера.

*Групповые упражнения* — пирамиды втроем, вчетвером, впятером и т. д.

*Бросковые упражнения.* В основе этой группы упражнений лежит бросок и ловля одного партнера другим или несколькими партнерами.

## **Учебно-тренировочный этап третий, четвертый год подготовки**

***Обязательные элементы:***

*Элементы, демонстрирующие динамическую силу (А):*

Геликоптер

Отжимание в упоре лежа

Отжимание в упоре лёжа на 1 ноге

Отжимание «хиндж» в упоре лёжа на 1 ноге

Отжимание «Венсон»

Отжимание хиндж в упоре «Венсон»

Отжимание-хиндж в безопорном Венсоне

Элементы, демонстрирующие статическую силу (B):

Упор углом ноги врозь

Упор углом ноги врозь с поворотом на 360°

Упор высокий угол ноги врозь

Упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 360°

Упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 720°

Упор высокий угол ноги врозь

Безопорный венсон

Элементы, демонстрирующие прыжки (C):

Прыжок в группировку с поворотом на 360°

Прыжок с поворотом на 360°

Прыжок согнувшись, ноги врозь, «страдал»

Прыжок согнувшись, ноги врозь, «страдал» с приземлением в шпагат

Прыжок согнувшись, ноги врозь, «страдал» с приземлением в упор лёжа

Прыжок в шпагат с приземлением в шпагат

Махом одной с поворотом на 180° прыжок в шпагат, разножка и приземление в шпагат

Элементы, демонстрирующие гибкость (D):

Вертикальный шпагат с опорой руками о пол

Поворот на 1 ноге на 360° в вертикальный

Поворот на 1 ноге на 360°

Либела

Либела в вертикальный

Двойная либела

Безопорная либела

Безопорная либела в вертикальный

Безопорная либела в безопорный вертикальный шпагат.

### **Хореографическая подготовка**

«Демиплие» (полуприсядь) и «гран плис» (приседы) во всех позициях в сочетании с «нор де бра» (движениями руками), наклонами.

«Батмантандю» (выставление на носок) и «тандю жете» (броски ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.

«Рон де жаб пар тер и ан лер» (круговые движения по полу и по воздуху) вперед и назад в разных вариациях и сочетаниях.

«Батманы фондю и фραπε» (плавное и резкое сгибание) во всех направлениях.

«Релеве лян и девлопе» (поднимание прямой ноги через разгибание).

«Гран батман жете» (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 5 позиции.

*Хореографические прыжки.*

### ***Акробатическая подготовка***

*Стойки на руках* - спортсмен принимает неподвижное положение вниз головой, с помощью чего в дальнейшем можно выстроить групповую пирамиду.

*Перекидки*, характеризующиеся медленным, равномерным вращением тела с одновременной опорой руками, рукой, без фазы полета. Выполняются вперед и назад с варьированием исходных и конечных положений.

*Курбет* – (элемент акробатики) — спортсмен, стоя на руках, делает толчок руками и, наклоняя ноги вперед, встает на ноги; обычно выполняется в связке: фляк-курбет.

*Фляк* – акробатический элемент, а именно, переворот прыжком назад прогнувшись с промежуточной опорой на руки.

*Сальто* - акробатическое движение на 360° и более с места через голову на ноги. Бывает разных видов: в группировке (обычное сальто), углом (согнувшись), в полугруппировке (рваная группировка), прогнувшись (прямое).

### **Учебно-тренировочный этап пятый год подготовки**

#### ***Обязательные элементы:***

#### *Элементы, демонстрирующие динамическую силу (А):*

Геликоптер в шпагат

Геликоптер в Венсон

Отжимание в упоре лежа

Отжимание в упоре лёжа на 1 ноге

Отжимание «хиндж» в упоре лёжа на 1 ноге

Отжимание «Венсон»

Отжимание хиндж в упоре «Венсон»

Отжимание-хиндж в безопорном Венсоне

#### *Элементы, демонстрирующие статическую силу (В):*

Упор углом ноги врозь

Упор углом ноги врозь с поворотом на 360°

Упор углом ноги врозь с поворотом на 720°

Упор высокий угол ноги врозь

Упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 360°

Упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 720°

Упор высокий угол ноги врозь

Безопорный венсон

#### *Элементы, демонстрирующие прыжки (С):*

Прыжок согнувшись, ноги врозь, «страдал»

Прыжок в группировку с поворотом на 360°

Прыжок в группировку с поворотом на 360° и приземлением в шпагат

Прыжок с поворотом на 360°

Прыжок в шпагат с приземлением в шпагат

Прыжок на 180° в шпагат с приземлением в шпагат  
Махом одной с поворотом на 180° прыжок в шпагат, разножка и приземление в шпагат

Элементы, демонстрирующие гибкость (D):

Либела

Либела в вертикальный

Безопорная либела

Безопорная либела в вертикальный

Поворот на 1 ноге на 360° в вертикальный

Пережат в шпагате

***Хореографическая подготовка.***

«Демиплие» (полуприсядь) и «гран плис» (приседы) во всех позициях в сочетании с «нор де бра» (движениями руками), наклонами.

«Батмантандю» (выставление на носок) и «тандю жете» (броски ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.

«Рон де жаб пар тер и ан лер» (круговые движения по полу и по воздуху) вперед и назад в разных вариациях и сочетаниях.

«Батманы фондю и фραπε» (плавное и резкое сгибание) во всех направлениях.

«Релеве лян и девлопе» (поднимание прямой ноги через разгибание).

«Гран батман жете» (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 5 позиции.

*Хореографические прыжки.*

***Акробатическая подготовка***

*Рондат* - это колесо с поворотом на 90°. Начало движения такое же, как при колесе, но правая рука ставится не по осевой линии движения, а несколько сбоку от нее (слева — при повороте налево), с разворотом кисти. Поворот начинается в стойке на одной руке (проходящее положение). Поочередная постановка рук позволяет хорошо подготовить последующий курбет.

*Заднее сальто* — сложный акробатический прыжок. Для усвоения сальто требуется длительная систематическая тренировка под наблюдением преподавателя. Чтобы приступить к разучиванию заднего сальто с места, нужно изучить правильный темп отхода от земли.

*Маховое сальто вперед* - сальто со шпагатом или полушпагатом, вперед или назад. Чтобы уметь делать маховое сальто, нужно делать мостик, шпагат, темповое сальто вперед и также динамически делать махи.

## **Этап высшего спортивного мастерства**

Техническая подготовка.

1.1. Технические элементы сложности.

Обязательных элементов нет!

Дополнительные элементы:

Совершенствование техники элементов стоимостью до 1 балла.

Стоимость до 0,9 балла:

1. Группа А, динамическая сила:

- из упора лежа перемах ноги врозь с поворотом на  $180^\circ$  в упор лежа;
- высокий упор согнувшись разгибаясь поворот на  $180^\circ$  в упор «венсон»;
- круг двумя ногами с поворотом  $360^\circ$  в безопорный «венсон»;
- круг «деласал», твист  $360^\circ$  в воздухе в упор лежа;

50

- круг «деласал» + воздушный круг деласал (1 или 2);
- 2 круга «деласал» с поворотом  $360^\circ$  (шпиндель) в упор «венсон»;
- круг «деласал» с поворотом на  $360^\circ$  в упор безопорный «венсон».

2. Группа В, статическая сила:

- упор высокий угол с поворотом на  $720^\circ$ ;
- горизонтальный упор на прямых руках, отжимание.

3. Группа С, прыжки – толчком двумя/одной ногой:

- прыжок с поворотом на  $1080^\circ$  в шпагат;
- прыжком свободное падение с поворотом на  $900^\circ$ ;
- с поворотом на  $900^\circ$  прыжок в группировку, приземление в шпагат;
- с поворотом на  $540^\circ$  прыжок казак, поворот на  $180^\circ$  в упор лёжа;
- с поворотом на  $360^\circ$  прыжок согнувшись и поворотом на  $180^\circ$ , упор лежа;
- махом вперед с поворотом на  $360^\circ$  прыжок согнувшись ноги врозь и поворотом на  $180^\circ$ ,

упор лежа;

- с поворотом на  $540^\circ$  прыжок согнувшись ноги врозь - упор лежа;
- с поворотом  $180^\circ$  прыжок согнувшись ноги врозь и поворотом на  $180^\circ$  упор лежа;
- с поворотом на  $360^\circ$ , прыжок во фронтальный шпага, поворотом  $180^\circ$  упор лёжа;
- прыжок с поворотом  $540^\circ$  в шпагат.

4. Группа D, равновесие и гибкость:

- поворот на  $720^\circ$ , маховая нога впереди горизонтально;
- поворот на  $720^\circ$ , нога впереди горизонтально, в безопорный вертикальный шпагат;
- поворот на  $1080^\circ$  в высоком равновесии с захватом за ногу, в вертикальный шпагат;
- безопорная двойная либела – в безопорный вертикальный шпагат.

Стоимость 1 балл.

1. Группа А, динамическая сила:

- из упора лежа перемах ноги врозь с поворотом на  $180^\circ$  в упор «венсон»;
- высок упор согнувшись, перемах ноги врозь назад в упор лежа «салван»;
- высокий упор согнувшись, разгибаясь поворот на  $180^\circ$  в упор безопорный «венсон»;
- круг «деласал» поворот на  $180^\circ$  и, вращение на  $360^\circ$  в упор лёжа или в «венсон»;
- круг «деласал» + воздушный круг «деласал» (1 или 2) + круг «деласал»;
- круг «деласал» в обе стороны.

2. Группа В, статическая сила:

- высокий упор согнувшись с поворотом на  $360^\circ$ ;



- из горизонта упора ноги врозь - упор безопорный «венсон» и горизонт. упор ноги врозь;

- горизонтальный упор ноги врозь - безопорный" «венсон» в обе стороны - горизонтальный

упор ноги врозь;

- из горизонтального упора - упор безопорный «венсон».

3. Группа С, прыжки – толчком двумя/одной ногой:

- прыжком свободное падение с поворотом на  $1080^{\circ}$ ;

- прыжок «гейнер» с поворотом на  $900^{\circ}$ ;

- прыжок «гейнер» с поворотом на  $1080^{\circ}$  во фронтальный шпагат;

- с поворотом на  $1080^{\circ}$  прыжок в группировку, приземление в шпагат;

- с поворотом на  $540^{\circ}$  прыжок согнувшись и поворотом на  $180^{\circ}$ , упор лежа;

- перекидной прыжок и с поворотом на  $360^{\circ}$  приземление в упор лёжа «незез-он»;

- прыжок "от оси" с поворотом на  $720^{\circ}$  во фронт. шпагат;

- прыжок "от оси" с поворотом на  $720^{\circ}$  в упор лежа;

- прыжок баттерфляй с вращением на  $720^{\circ}$ .

4. Группа D, равновесие и гибкость:

- поворот на  $1080^{\circ}$ , нога впереди горизонтально, в вертикальный шпагат;

- поворот на  $1080^{\circ}$  в высоком равновесии с захватом за ногу, в безопорный вертикальный

шпагат.



## 15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	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 культуры 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 элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах 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)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	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	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	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	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	техники вида спорта			
	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 совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	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 соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и 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.
	...	...		...
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	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 соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий





## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной аэробике.

16.1 Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная аэробика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

16.3 Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничиваются 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.

16.4 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».

16.5 Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимся в группах на разных этапах спортивной подготовки если:

- объединенная группа состоит из обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из обучающихся на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении обучающихся, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе к материально-технической базе, кадрам, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.

## 17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право использования соответствующей материально-технической базой или объектом инфраструктуры:

- наличие тренировочного спортивного зала
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий

## 18. Кадровые условия реализации Программы:

Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952 н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, № 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 № 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 № 96н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

18.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе

спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера – преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «дзюдо», а так же на всех этапах спортивной подготовки.

### 18.3 Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели используют:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Дука Н.А., Мулендейкина Т.А. Проблемы социально-профессионального самоопределения студентов-спортсменов образовательного учреждения спортивной направленности // Профессиональное образование в современном мире. 2015 № 3 (18).
2. Сергушина Е.С. Понятие и сущность социально-профессионального самоопределения старшеклассников. Саранск, 2019.
3. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. -М.:
4. «Физкультура и спорт», 1994. - 232 с.
5. Филиппова Ю.С. Программы по аэробике // Ю.С. Филиппова. - : Новосибирск, 2012.
6. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов // В. Д. Фискалов. – М. :советский спорт, 2010.
7. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие. – М.: Москомспорт, 2009

### Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации ( [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) )
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. [Всероссийская федерация спортивной аэробики \(http://спортивнаяаэробика.рф\)](http://спортивнаяаэробика.рф)
7. [Всемирная федерация по спортивной аэробике \(https://www.gymnastics.sport/site/\)](https://www.gymnastics.sport/site/)
8. [Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru/](http://lib.sportedu.ru/)

