МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №7»

Принято на заседании
педагогического совета
от «24» 08 2026 г.
Протокол № 1

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБУ ДО «Спортивная школа №7»
_____Л.В.Козодаева
Приказ №69 от «01» 09 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительная образовательная программа

спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная аэробика»

группа начальной подготовки первого года обучения (НП-1)

на 2026-2027 учебный год

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Тренер-преподаватель
Румянцева М.А.

Тамбов
2026

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка…….....	3
2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий спортивной подготовки группы НП-I……..	4
2.1	Годовой учебно-тренировочный план……..	4
2.2	Учебно-тренировочные мероприятия……..	4
2.3	Учебно-тематический план……	5
2.4	Календарно-тематическое планирование……	6
2.5	Календарный план воспитательной работы……	8
2.6	План антидопинговых мероприятий……	10
3.	Методика и содержание работы по предметным областям…	10
4.	Теоретические основы физической культуры и спорта…….	11
5.	Общая физическая подготовка……...	11
6.	Вид спорта……	12
7.	Техническая подготовка…….	12
8.	Хореографическая подготовка……..	13
9.	Специальная физическая подготовка……	14
10.	Медицинское обследование……...	15
11.	Различные виды спорта и подвижные игры…….	16
12.	Специальные навыки……..	16
13.	Психологическая подготовка……	17
14.	Методическое обеспечение……	17
15.	Требования техники безопасности и предупреждение травматизма……..	17
16.	Спортивное и специальное оборудование……...	21
17.	Система контроля и зачетные требования……	22
18.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки……	22
19.	Перечень информационного обеспечения…….	23

1. Пояснительная записка

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.

Целью Программы является создание условий для формирования и развития спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании в процессе занятий спортивной аэробикой, формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

На этапе начальной подготовки реализуются задачи:

Образовательные –

- освоение основ техники по виду спорта спортивная аэробика;
- формирование общих представлений о безопасности двигательных действий, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Развивающие –

- содействие гармоничному физическому развитию;
- укрепление здоровья учащихся;
- развитие основных видов движения (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, метание);
- развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости);

Воспитательные –

- воспитание волевых, морально – нравственных, эстетических личностно – значимых качеств;
- формирование устойчивого интереса к активному, здоровому образу жизни;
- обучение участию в спортивных состязаниях.

Планируемые результаты I года обучения:

Предметные результаты:

- овладеют базовыми аэробными шагами;
- освоят элементарные музыкальные понятия (темп, ритм, динамику)
- научатся выполнять соревновательные элементы спортивной аэробики.

Метапредметные результаты:

- улучшат качество гибкости (складки, шпагаты);
- будут обладать умением различать простейшие длительности (четверти, восьмые половинные, целые), разовьют музыкальную память;
-овладеют координационными способностями.

Личностные результаты:

- будут внимательны и усидчивы на занятиях;
- будут знать правилами поведения в зале;
- будут знать технику безопасности при выполнении двигательных действий;
- будут проявлять уважение к самому себе, товарищам и взрослым;
- будут проявлять дисциплинированность и самостоятельность

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

2.1 Годовой учебно-тренировочный план группы НП-1

Количество учащихся в группах от 16 до 24 человек.
Срок освоения программы – 1 год.
Объем программы – 312 часов.
Режим занятий: 3 занятия в неделю по 2 часа.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	180
2.	Специальная физическая подготовка	68
3.	Техническая подготовка	32
4.	Тактическая подготовка	8
5.	Теоретическая подготовка	8
6.	Психологическая подготовка	8
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3
9.	Восстановительные мероприятия	3
Общее количество часов в год		312

2.2 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
Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
1	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год

2.3 Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	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	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в

			жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря

2.4 Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
1	Вводное занятие. История возникновения и развития аэробики. Строевые упражнения (понятие строй). Правила техники безопасности при занятиях аэробикой.			
2	Основы ЗОЖ. Строевые упражнения (понятие шеренга). ОРУ.			
3	Гигиена человека. Строевые упражнения (понятие колонна). ОРУ. Понятия ОФП			
4	Особенности спортивной аэробики. Строевые упражнения (перестроения). ОРУ. Понятия СФП.			
5	Основы музыкальной грамоты (ритм, такт). Строевые упражнения (повороты). Техника выполнения упражнений.			
6	Основы музыкальной грамоты (музыкальный размер, характеристика музыкальных произведений). Терминология в спортивной аэробике.			
7	Разучить базовый аэробный шаг: March. Развивать гибкость (складки, шпагаты). ОФП.			
8	Разучить базовый аэробный шаг: Steptouch. Развивать гибкость (складки, шпагаты). ОФП.			
9	Разучить базовый аэробный шаг: V-Step. Развивать гибкость (складки, шпагаты). ОФП.			
10	Разучить базовый аэробный шаг: Cross-Step. Развивать гибкость (складки, шпагаты). ОФП			
11	Разучить базовый аэробный шаг: KneeUp. Развивать гибкость (складки, шпагаты). ОФП.			
12	Разучить базовый аэробный шаг:Grapevine. Развивать гибкость (складки, шпагаты). ОФП.			
13	Разучить базовый аэробный шаг:Lunge. Развивать гибкость (складки, шпагаты). ОФП.			
14	Разучить базовый аэробный шаг:JumpingJack. Развивать гибкость (складки, шпагаты). ОФП.			
15	Разучить базовый аэробный шаг:Chasse. Развивать гибкость (складки, шпагаты). ОФП.			
16	Разучить базовый аэробный шаг:Skip. Развивать гибкость (складки, шпагаты). ОФП.			
17	Разучить базовый аэробный шаг:Mamba. Развивать гибкость (складки, шпагаты). ОФП.			
18	Разучить базовый аэробный шаг:Curl. Развивать гибкость (складки, шпагаты). ОФП.			
19	Разучить базовый аэробный шаг:PivotTurn. Развивать гибкость (складки, шпагаты). ОФП.			
20	Зачёт по базовым аэробным шагам. Развивать гибкость (складки, шпагаты). ОФП.			

21	Ознакомить с правилами соревнований по спортивной аэробике. ОРУ. Складки, шпагаты. ОФП.			
22	Ознакомить с таблицей сложности. Дать представление об элементах группы А. Разучить отжимание			
23	Закрепить знания об элементах группы А. Совершенствовать отжимание и его разновидности.			
24	Продолжить знакомство с таблицей сложности. Дать представление об элементах группы В. Разучить угол ноги врозь.			
25	Закрепить знания об элементах группы В. Совершенствовать угол ноги врозь.			
26	Совершенствовать угол ноги врозь.			
27	Разучить угол ноги вместе.			
28	Совершенствовать угол ноги вместе.			
29	Совершенствовать угол ноги вместе.			
30	Разучить поворот углом ноги врозь/вместе.			
31	Совершенствовать поворот углом ноги врозь/вместе.			
32	Совершенствовать поворот углом ноги врозь/вместе.			
33	Продолжить знакомство с таблицей сложности. Дать представление об элементах группы С. Разучить шаг наскок-отскок для дальнейших прыжков.			
34	Совершенствовать шаг наскок-отскок для дальнейших прыжков.			
35	Совершенствовать шаг наскок-отскок для дальнейших прыжков.			
36	Разучить прыжок в группировку.			
37	Совершенствовать прыжок в группировку.			
38	Совершенствовать прыжок в группировку.			
39	Разучить прыжок с поворотом на 180/360.			
40	Совершенствовать прыжок с поворотом на 180/360.			
41	Совершенствовать прыжок с поворотом на 180/360.			
42	Понятие акробатика и акробатические элементы. Роль акробатики в спортивной аэробике.			
43	Выполнять подводящие упражнения для акробатического элемента мост.			
44	Разучить элемент мост. Складки, Шпагаты. ОФП.			
45	Совершенствовать элемент мост.ОФП			
46	Выполнять подводящие упражнения для акробатического элемента стойка на лопатках.			
47	Разучить элемент стойка на лопатках. Складки, Шпагаты. ОФП.			
48	Совершенствовать элемент стойка на лопатках. ОФП.			
49	Выполнять подводящие упражнения для акробатического элемента «рыбка», «корзинка».			
50	Разучить элементы «рыбка», «корзинка». Складки, Шпагаты. ОФП.			
51	Совершенствовать элементы «рыбка», «корзинка». ОФП.			
52	Выполнять подводящие упражнения для акробатического элемента стойка на лопатках.			
53	Правила техники безопасности при занятиях аэробикой. Продолжить знакомство с таблицей сложности. Дать представление об элементах группы D. Разучить Панкейк.			
54	Совершенствовать панкейк. Разучить вертикальный шпагат.			

55	Совершенствовать панкейк. Совершенствовать вертикальный шпагат.			
56	Совершенствовать панкейк. Совершенствовать вертикальный шпагат.			
57	Разучить безопорный вертикальный шпагат.			
58	Разучить поворот на одной ноге 360. Совершенствовать безопорный вертикальный шпагат.			
59	Совершенствовать поворот на одной ноге 360. Совершенствовать безопорный вертикальный шпагат.			
60	Продолжить знакомство с правилами соревнований. Рассказать о судейском составе. СФП.			
61	Дать представление о судьях по сложности. Совершенствовать элементы группы А.			
62	Дать представление о судьях по исполнению. Совершенствовать элементы группы В.			
63	Дать представление о судьях по артистичности. Совершенствовать элементы группы С.			
64	Зачёт по правилам соревнований и судейскому составу. Совершенствовать элементы группы D.			
65	Разучить прыжком свободное падение.			
66	Совершенствовать прыжком свободное падение.			
67	Совершенствовать прыжком свободное падение.			
68	Работа над базовыми аэробными шагами. ОФП.			
69	Самостоятельная работа над базовыми аэробными шагами.			
70	Контрольные нормативы.			
71	Контрольные нормативы.			
72	Подведение итогов работы за учебный год.			
	ИТОГО:			

2.5 Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы учреждения составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых тренерами-преподавателями. Календарный план воспитательной работы разбит на модули, которые отражают направление воспитательной работы учреждения.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	**Здоровьесбережение**		
1.1	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 течение года

1.2	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).	В течение года
2	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
2.1	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 «Моя семья- моя страна», «Спорт- наше будущее», «Россия- страна побед», «Спортивное детство родителей»; встречи «Выдающиеся спортсмены», «Берегите в себе человека», «Правоохранительные органы- наши защитники»; диспуты «Волонтер- это звучит гордо?», «Что мы оставим нашим потомкам?» патриотические экскурсии «Музейно-выставочный центр Тамбовской области», тематические выездные соревнования, посещение мероприятий.	В течение года
2.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях «Моя семья выбирает спорт», «ГТО», «Спорт норма жизни», «Возраст спорту не помеха»; спортивных соревнованиях «80 лет со дня Победы»	В течение года
3	**Развитие творческого мышления**		
3.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары** «Выбери свой спорт», «Полный вперед», «Спортивная аэробика- будущий олимпийский вид спорта»; **мастер-классы** «Передача опыта», «Сила спорта»; **показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	В течение года

		- правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	

2.6 План антидопинговых мероприятий

Антидопинговая работа в МБУ ДО «Спортивная школа № 7» проводится согласно плану антидопинговых мероприятий для ознакомления спортсменов с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики, а также формирования практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсменов.

В своей деятельности в этом направлении учреждение руководствуется Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещённых субстанций и Запрещённых методов.

План антидопинговых мероприятий на этапе начальной подготовки.

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения
1	Информирование спортсменов о запрещённых веществах, субстанциях и методах.	Лекции, беседы, просмотр видеоматериала.
2	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу).	
3	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения	
4	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья.	

3. Методика и содержание работы по предметным областям

- Укрепление здоровья и гармоническое развитие занимающихся. Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений.
- Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
- Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и различать различные параметры движений.
- Начальная техническая подготовка - освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.
- Начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.
- Начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики.
- Привитие интереса к регулярным занятиям спортивной аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

4. Теоретические основы физической культуры и спорта

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретик методических знаний существенно повышается за счёт использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

5. Общая физическая подготовка

-Строевые упражнения: построение в колонну, в шеренгу, в круг, диагональ, расчет по порядку, на 1-й, 2-й, на 1-й, 3-й, повороты на месте, размыкание приставными шагами.

-Ходьба: на носках, на пятках, в полуприседе, в глубоком приседе, с различными движениями руками, перекатом с носка на пятку, приставным шагом, с высоким подниманием бедра (нога согнута).

-Бег: с за хлёстом голени, с высоким подниманием бедра, змейкой, по диагонали, с ускорением.

-Прыжки: на одной ноге, на двух ногах прыжки ноги вместе – ноги врозь, в приседе, в длину с места, подскоки («скип»), подскоки с высоким подниманием колена, подскоки галопом, «полечкой», с поворотом на 180^0, 360^0.

-Общеразвивающие упражнения: для рук, ног и туловища с предметами и без.

-Упражнения для развития силы: удержание в упоре лежа («рамка»), приставные шаги в упоре лежа, шаги руками и ногами «врозь–вместе», падение с колен и из упора присев, бег на четвереньках, ползание, упор присев – упор лежа – прыжок прогнувшись, упражнения на пресс и для развития мышц спины.

-Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки высокие с подниманием колен, выпрыгивание из положения упор присев, прыжки высокие ноги под себя.

-Упражнения на координацию: упражнения на равновесие («ласточка», равновесие на одной ноге), фиксация различных положений тела после вращения – лежа на полу, сидя, стоя.

-Упражнения для развития выносливости: серийное выполнение упражнений с краткими интервалами отдыха (по типу круговой тренировки), беговые

упражнения с ускорением и без, дыхательные упражнения в покое и в движении.

-Упражнения для развития гибкости: наклоны вперед, назад, в стороны с максимальной амплитудой из различных исходных положений – сидя¸ стоя, без опоры и с опорой; «корзиночка»; «змейка»; «рыбка»; упражнения с гимнастической палкой - выкруты в плечевых суставах; полу шпагат на правую и левую ногу; поперечный шпагат; махи ногами вперед, в сторону, назад; мост, стоя на коленях, мост; упражнения в парах с сопротивлением.

-Подвижные игры: эстафеты на быстроту, координацию, внимание.

6. Вид спорта

Спортивная аэробика — это вид спорта, который определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке**.**

7. Техническая подготовка

Обязательные элементы:

Элементы, демонстрирующие динамическую силу (A):

-Отжимание в упоре лежа

-Геликоптер

Элементы, демонстрирующие статическую силу (B):

-Упор углом ноги врозь

-Упор высокий угол ноги врозь

-Упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 360º

-Упор высокий угол ноги врозь

-Безопорный венсон

Элементы, демонстрирующие прыжки (C):

-Прыжок с поворотом на 360º

-Прыжок в группировку

-Прыжок в группировку с приземлением в шпагат

-Прыжок в группировку с поворотом на 180º с приземлением в шпагат

-Прыжок в группировку с поворотом на 360º

-Прыжок в группировку с поворотом на 360º 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 360º

-Поворот на 1 ноге на на 360º в вертикальный

-Поворот на 1 ноге на на 360º 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),
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.
Кувырки — 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 уравновешивание 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 уравновешивает 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.

8. Хореографическая подготовка

Экзерсис (от фр. exercice — «упражнение», от лат. exercitium) — комплекс тренировочных упражнений**,** составляющих основу урока классического танца**.**

Упражнения экзерсиса развивают физические качества, необходимые для профессионального выполнения движений практически любой танцевальной техники:

Экзерсис у опоры (лицом или спиной к опоре):

-Позиции ног – 1, 2, 3, 4, 5, 6

-Релеве

-Деми плие

-Гранд плие

-Деми ронд
-Батман тандю
-Рон де жамб партер
-Батман жете
-Гранд батман
-Пассе

Экзерсис на середине:

-Изучение позиций рук (подготовительное положение 1, 2, 3)
-Танцевальные шаги (шаг полька, галоп, подскоки)
-Танцевальные упражнения, имитирующие движения разных животных, кукол (походка пингвина, буратино, Мальвина, пьеро, петух, курочки, утята, лягушата)
-«Волны» руками
-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°).

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, полу шпагаты, шпагаты, фронтальный шпагат
-Из положения лежа на спине или сидя сгибание ноги в пассе

9.Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

-Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой).
-Наклонам назад на мост на обеих ногах, на одной ноге.
-Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону 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 вдвоем (с сопротивлением).
-Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40с).
-Поднимание ноги, использую резиновый амортизатор.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве

-Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом,

высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнения упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360 град. (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

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

-Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, поворотом руками на уровне груди - подъем на носках (на время: за 10 с. - 15 с. 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 партнером, 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 правой постепенно увеличить), 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 жесткую опору, на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 ми.).

Упражнения для развития 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 усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

10. Медицинское обследование

Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ 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.

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

11.Различные виды спорта и подвижные игры.

Подвижные игры: «Аэробная статуя», «Музыкальная импровизация», «Скоростная дорожка», «Пройди полосу», «Белые медведи», «Эстафета с элементами спортивной аэробики», «Акробатические вышибалы», «Быстрые кроссовки».

Художественная гимнастика: элемент «Либела», поворот на 360, 720.

Спортивная гимнастика: элемент «Горизонт», элемент «высокий упор ноги врозь», элемент «высокий упор ноги вместе».

Акробатика:

-перевороты вперёд, назад, боком;

-рондат;

-подъём разгибом из стойки на голове или руках;

-темповой переворот;

12.Специальные навыки

Спортивная аэробика – ациклический сложно координированный вид спорта с выраженной атлетической направленностью, пропагандирующий здоровый образ жизни.

Координационные способности – это способности быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение.

Координационные способности в спортивной аэробике:

-способность к согласованию;

-способность к ориентированию;

-способность к реагированию;

-способность к равновесию;

-кинестетическая способность;

-темпо-ритмовая способность.

Высокий уровень координационных способностей позволяет спортсмену быстро овладеть новыми двигательными навыками, рационально использовать имеющийся багаж навыков и двигательных качеств, проявлять

необходимую вариативность движений в соответствии с конкретными ситуациями тренировочной и соревновательной деятельности.

13. Психологическая подготовка

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

Психологическую подготовку спортсмена можно условно разделить на три составляющие:

-Базовая психологическая подготовка.

-Психологическая подготовка к тренировкам.

-Психологическая подготовка к соревнованиям.

Базовая психологическая подготовка включает следующие компоненты:

1. Развитие важных психических функций и качеств – внимания, воображение, образное мышление, двигательная память.
2. Развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, артистичности, а также способность к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.
3. Формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (целеустремленность, инициативность, самостоятельность, сила воли, терпеливость).
4. Психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояний, методах формирований нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний).
5. Формировать умения регулировать психологическое состояние, сосредотачиваться на тренировках, перед соревнованиями, мобилизовывать свои силы во время выступления.
6. Воспитывать способность к управлению эмоциональным фоном ребенка.

14. Методическое обеспечение

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие специализированной спортивной площадки размерами минимум 12×12 м², максимум 14×14 м², а также хореографического, акробатического (с мягким покрытием) и тренажерного залов, стадиона, музыкальной колонки или музыкального центра.

15. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

1.Общие положения.

Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса и

проведении спортивно-массовых мероприятий по спортивной аэробике. Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- условии наличия допуска обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся только с разрешения руководства учреждения, в присутствии медицинского персонала, тренеров, судейской коллегии.

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

2.Обязанности обучающихся:

- приходить на занятия в соответствии с расписанием, без опоздания;
- строго соблюдать и выполнять команды тренера, правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий;
- без согласования с тренером не выходить за пределы места проведения занятий, соревнований;
- своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания, проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний обязательно сообщить об этом тренеру;
- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять его строго по назначению;
- соблюдать чистоту во всех помещениях и раздевалках.

Инструкция по безопасности при проведении занятий по спортивной аэробике

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по спортивной аэробике допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по мерам безопасности.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по спортивной аэробике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов травмы при столкновениях, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
1.4. Занятия по спортивной аэробике должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой, не стесняющих движений и соответствующей тем и условиям занятия.
1.5. При проведении занятий по спортивной аэробике должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
1.6. Тренер и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
1.8. В процессе занятий тренер и обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
1.9. Тренер должен проверить исправность спортивного инвентаря:
-гантели сборно-разборные с плотно прилегающими зажимами;
-степ должен быть устойчивым с надежными боковыми креплениями, чистой ровной поверхностью с закругленными углами.
Обучающийся должен:
-иметь коротко остриженные ногти;
-заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
-бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
-знать и выполнять настоящую инструкцию.
2. Требования безопасности перед началом занятий.
2.1. Надеть в раздевалке спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2.2. Снять все предметы, которые могут стать причиной травмы (кольца, серьги, значки и т.д.)
2.3. Запрещается входить в спортивный зал с жевательной резинкой.
2.4. Под руководством тренера подготовить спортивный инвентарь и оборудование, необходимое для проведения занятия.
2.5. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
2.6. Запрещается входить в зал, использовать инвентарь и оборудование спортивного зала без разрешения тренера.
2.7. Тщательно проветрить спортивный зал, провести разминку.
3. Требования безопасности во время занятий
3.1. Все действия необходимо выполнять только по команде тренера. По свистку тренера необходимо остановиться и слушать указание тренера.

3.2. На занятиях необходимо четко выполнять все упражнения; быть внимательным при перемещениях по спортивному залу.
3.3. Танцевальные движения выполнять на шагах, следить, чтобы пятка каждый раз становилась на пол.
3.4. Обращать внимание на правильную осанку, при выполнении упражнений спина должна быть прямой.
3.5. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
3.6. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.
3.7. Избегать чрезмерного прогибания в шейном, грудном и поясничных отделах.
3.8. При наклонах в сторону опираться одной рукой о бедро.
3.9. Не выполнять наклоны на прямых ногах.
3.10. Выполняя выпады в полуприседе:
-не наклонять чрезмерно туловище вперед, не заваливаться на большие пальцы ног;
-не выводить колени вперед, удерживать их над носками, движения рук должны быть под контролем, избегать чрезмерных растяжений и перегрузок суставов;
-не выполнять высоких махов ногами выше 90 градусов и большого количества подскоков;
-при выполнении упражнений с предметами соблюдать достаточный интервал и дистанцию.
3.11. При выполнении упражнений на мяче (мяч должен соответствовать весовой категории от 50 до 70 кг и выше):
-точно располагать центр тяжести своего тела над ним;
-движения выполнять правильно;
-контролировать перемещение мяча под собой.
3.12. Выполняя упражнения с перемещениями:
-использовать упоры на ноги и на руки в зависимости от расположения туловища на нем;
-при выполнении упражнений на степе не ставить ногу на его край;
-при выполнении упражнения с гантелей либо со скакалкой крепко держать их руками (руки должны быть сухими).
3.13. Запрещается выходить из зала во время занятия без разрешения тренера.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
4.2. При получении обучающимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Окончание занятия происходит организованно по команде тренера.

5.2. Спортивный инвентарь необходимо с разрешения тренера убрать на место его постоянного хранения.

5.3. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.4. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ, вымыть руки с мылом.

16. Спортивное и специальное оборудование

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
Спортивное оборудование и инвентарь			
1	Помост для спортивной аэробики (тренировочный) размером 12 м. х 12 м.	штук	1
2	Маты гимнастические	штук	20
3	Мостик гимнастический пружинный штук	штук	2
4	Скамейка для степ-упражнений (степ-платформа)	штук	20
5	Мини – трамп	штук	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
6	Батут	штук	1
7	Гантели переменной массы от 1 до 6,5 кг комплект	штук	1
8	Зеркало настенное 12 х 2 м	штук	1
9	Козел гимнастический	штук	1
10	Лонжа ручная	штук	2
11	Лонжа ручная универсальная с широким поясом		2

12	Утяжелители для рук от 0,3 до 0,5 кг комплект 10	комплект	10
13	Утяжелители для ног от 0,3 до 1 кг	комплект	10
14	Маты поролоновые (200 х 300 х 40 см)	штук	2
15	Музыкальный центр	штук	1
16	Палка гимнастическая	штук	10
17	Коврик гимнастический	штук	20
18	Скакалка гимнастическая	штук	20
19	Скамейка гимнастическая	штук	8
20	Стенка гимнастическая	штук	6
21	Брусья гимнастические низкие	штук	20
22	Грибок гимнастический напольный широкий	штук	4
23	Грибок гимнастический на ножке	штук	4
24	Спортивный резиновый жгут	штук	20
Контрольно-измерительные и информационные средства			
25	Видеокамера	комплект	1
26	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1

17. Система контроля и зачетные требования

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы

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;

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

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).

18. 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		
1. Нормативы общей физической подготовки			Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки

1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.6.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7.10	7.35
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			11	9

19. Перечень информационного обеспечения

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.: «Физкультура и спорт», 1994. - 232 с.
4. Филиппова Ю.С. Программы по аэробике // Ю.С. Филиппова. -: Новосибирск, 2012.
5. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов // В. Д. Фискалов. – М.: советский спорт, 2010.
6. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие. – М.: Москомспорт, 2009

Перечень интернет-ресурсов

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