МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №7»

Рекомендована к утверждению на
заседании педагогического совета
Протокол № 1 27.08.2026 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор _____ Л.В.Козодаева
№ 69 от «02» сентября 2026 г

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Спортивная аэробика»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для группы начальной подготовки второго года обучения (НП-2)

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Тренер-преподаватель
Августин А.М.

Тамбов
2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА …… 3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН…….....5
2.1. План учебного процесса …….6
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....7
3.1. Методика и содержание работы по предметным областям.....7
3.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.....8
3.1.2. Общая физическая подготовка 8
3.1.3. Вид спорта.....9
3.1.3.1. Техническая подготовка. 10
3.1.3.2. Тактическая подготовка.....11
3.1.3.3. Соревнования 15
3.1.3.4. Медицинское обследование. 16
3.1.4. Развитие творческого мышления.....17
3.1.5. Различные виды спорта и подвижные игры. 17
3.1.6. Специальные навыки.....18
3.1.7. Объемы учебных нагрузок. 20
3.2. Требования техники безопасности и предупреждения травматизма……20
4. СПОРТИВНОЕ И СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ 22
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ..... 23
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ…… 24

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовки 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.

Срок реализации программы – 1 год.

Минимальный возраст для зачисления учащихся в группы начальной подготовки 3-го года обучения - 8 лет.

По итогам сдачи контрольно-переводных нормативов групп НП- 1 получены следующие результаты подготовки учащихся:

Нормативы	ГНП – 2 год			
	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег на 30 м	не более 6,7	не более 6,8	-	Высокий – 16,6% (3 чел) Средний – 55,5%(10чел) Низкий –27,7% (5чел)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 10	не менее 6	-	Высокий – 44,4% (8чел) Средний – 44,4% (8 чел) Низкий – 11,1% (2чел)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+3	+5	-	Высокий – 33,3% (6 чел) Средний – 55,5% (10 чел) Низкий – 11,1% (2чел)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 120	Не менее 115	-	Высокий – 22,2% (4 чел) Средний – 50% (9 чел) Низкий – 27,7% (5 чел)
Челночный бег 3х10 м с	не более 10,0	не более 10,4	-	Высокий –16,6 % (3чел) Средний – 44,4% (8чел) Низкий – 38,9% (7 чел)
Смешанное передвижение на 1000 м (мин., с.)	не более 7,0	не более 7,30	-	Высокий –22, 2% (4 чел) Средний – 50% (9чел) Низкий – 27,7% (5 чел)
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) Кол-во раз	Не менее 15	Не менее 13	-	Высокий – 55,5% (10чел) Средний – 22,2% (4 чел) Низкий –22,2 % (4чел)

Структура системы подготовки

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Минимальный возраст учащихся для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Минимальное количество часов в год
Начальная подготовка	Второй	8	16-24	6	312

Планируемые результаты

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы «Спортивная аэробика» является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях.

1	**Теоретическая подготовка**	
	Начальная подготовка	- знание истории развития спорта; - знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; - знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; - знания, умения и навыки гигиены; - знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; - знание основ здорового питания; - формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
2	**Общая физическая подготовка**	
	Начальная подготовка	- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; - повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; - формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально значимых качеств личности; - приобретение навыков проектной и творческой деятельности.
3	**Вид спорта**	
	Начальная подготовка	- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных,

		выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; - овладение основами техники и тактики избранного вида спорта; - освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений; - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок; - знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта; - знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
4	**Развитие творческого мышления**	
	Начальная подготовка	- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В таблице представлен примерный учебный план с расчетом на 52 недели. Тренировочная деятельность организуется на основе данной программы и проводится круглогодично: 52 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и в спортивно-оздоровительном лагере и самостоятельная работа на период их активного отдыха.

Учебный план по образовательной программе в области физической культуры и спорта

2.1. План учебного процесса

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ
НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Годовой график распределения учебных часов для групп начальной подготовки до года обучения (ГНП-2) отделения спортивной аэробики
(6 часов)

Разделы подготовки	Кол. час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	6	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка	100	10	10	8	10	8	6	10	7	5	8	9	9
Специальная физическая подготовка	70	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10
Акробатика	50	-	-	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Хореография	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	-
Техническая подготовка	26	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
Контрольно-переводные испытания	10	2	2	-	-	2	-	-	2	2	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов	312	25	25	26	28	28	24	27	27	25	25	26	26
Участие в соревнованиях (кол.)	1	По графику											

3. СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

3.1.Методика и содержание работы по предметным областям

3.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на повышение интеллектуального уровня спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями в области теории борьбы дзюдо и общих закономерностей спортивной тренировки, на повышение теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства.

Цель – знание специальных знаний в области физической культуры и спорта, дзюдо.

Задачи:

- изучить историю развития и текущего состояния дзюдо;
- значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития;
- изучить правила соревнований;
- значение гигиены, соблюдение режима дня.

История развития и современное состояние спортивной аэробики.

Истоки спортивной аэробики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития спортивной аэробики.

2.Строение и функции организма человека.

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

3.Общая и специальная физическая подготовка.

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.

Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

4.Основы техники и методика обучения в спортивной аэробике.

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление.

5.Методика проведения учебно-тренировочных занятий.

Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

6.Основы музыкальной грамоты.

Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в спортивной аэробике.

7.Основы композиции и методика составления комбинации.

Этапы и методика составления комбинаций. Требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов.

8.Правила судейства, организация и проведение соревнований.

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований.

Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

9.Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе.

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля.

Дневник спортсмена, его значение в общем процессе управления.

10.Режим, питание и гигиена.

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.

Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

11.Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения.

Причины травм и их профилактика. Оказание первой до врачебной помощи.

Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

История развития спортивной аэробики.

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.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

Принципы системы физического воспитания в РФ (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военно-практической). Физическое воспитание детей и подростков.

Гигиенические знания, умения, навыки.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах

энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режимы питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Необходимые и важные организму спортивные добавки. Рациональное питание. Оптимальный режим дня. Соотношение физической и умственной работы. Оптимальный двигательный режим. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания. Медицинский контроль и самоконтроль. Влияние вредных привычек на организм. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях спортивной аэробикой.

Основы здорового питания.

Особое значение питания для растущего организма. Пищевой рацион. Режим питания. Ежедневно необходимое количество потребления белков, жиров, углеводов и витаминов. Ежедневная норма калорий. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

Значение занятий физической культурой и спортом.

Общее развитие и укрепление организма (формирование и развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья, противодействие и сдерживание процессов инволюции и т. д.).

Подготовка к трудовой деятельности и защите Родины (повышение работоспособности, устойчивости против неблагоприятных условий труда, гиподинамии, профессионально-прикладная подготовка и т. п.).

Удовлетворение потребностей в активном отдыхе и рациональном использовании внерабочего времени (развлечения, игры, компенсация). Раскрытие волевых, физических качеств и двигательных возможностей человека на предельных уровнях.

Развитие и совершенствование своих физических возможностей, формирование другие качества личности - нравственные, эстетические, а также смелость, волю, инициативность терпимость и многое другое.

3.1.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка позволяет всесторонне развивать функциональные возможности всех органов, воспитывать выносливость, быстроту реакции, подвижность и другие физические качества, обеспечивая тем самым гармоничное развитие спортсмена в целом. Она является своего рода материальной базой совершенствования специальных приемов и имеет большое значение в повышении тактико-технического мастерства, в профилактике травматизма.

К средствам общей физической подготовки относятся беговые упражнения, общеразвивающие упражнения, прыжковые и силовые упражнения, спортивные и подвижные игры.

Силы	Гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до

	хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.
Быстроты:	Легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.
Гибкости:	Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.
Ловкости**:**	Легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры -волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.
Выносливости:	Легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м. Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Посредством гимнастики	
Силы**:**	Подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.
Выносливости**:**	Сгибание рук в упоре лежа.
Быстроты**:**	подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время.
Ловкости**:**	Стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу.
Гибкости**:**	Упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).
Спортивные игры:	Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.
Быстроты**:**	Бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с.
Ловкости	Челночный бег 3х10 м, боковой переворот, сальто, рондат. Упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание, не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад,

	влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями.
Выносливость	Бег 400 м, 800 м, сгибание рук в упоре лежа.
Спортивные игры для комплексного развития качеств:	баскетбол, волейбол.

Специальные упражнения

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 ногой 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 360º

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 аэробиста, 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.

Разминка в движении.

1. Исходное положение — в движении, легким бегом — перемещение правым, потом левым боком.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Бег с захлестом голеней назад.
4. Бег на носках.
5. Бег на пятах.
6. Бег на внешней стороне стопы.
7. Бег на внутренней стороне стопы.
8. Бег спиной вперед, глядя через правое потом левое плечо.
9. Бег с вращением вокруг себя в одну потом другую сторону.
10. Прыжки на одной, потом на второй ноге, на обеих ногах.
11. Перейти на шаг, передвижение в полном присесте, шагом, потом прыжками правым и левым боком, спиной вперед.
12. Опять перейти на легкий бег.

Разминка на месте.

1. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — сцепить пальцы в замок и выполнить круговые движения кистями вперед по очереди, 12-16 раз.
2. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — выполнить круговые движения кистями, пальцы зажаты в кулак, 12-16 раз
3. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — круговые движения в локтевых суставах, 12-16 раз.
4. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — выполнить круговые движения в плечевых суставах, одновременно двумя руками вперед потом назад, по очереди руками вперед потом назад, 12-16 раз.
5. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — выполнить 2 упругих наклона туловища вперед и 2 прогиба назад, 12-16 раз.
6. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — выполнить 2 упругих наклона туловища вправо, 2 влево, 12-16 раз.
7. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — выполнить движения руками мельницей в наклоне потом в стойке, 12-16 раз.
8. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе — выполнить круговые движения тазом в одном и другому направлению, 12-16 раз.

9. Исходное положение — в полуприседи, ноги на ширине плеч, руки на коленях — выполнить круговые движения коленями в одном и другому направлению, 12-16 раз.

10. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — выполнить круговые движения в голеностопном суставе в одном и другом направлении, правой потом левой ногой, 12-16 раз.

Упражнения, развивающие гибкость.

Данные упражнения увеличивают амплитуду (размах) движений. В результате регулярных упражнений мышцы становятся более эластичными и, не уменьшая своей силы (а даже увеличивая ее), дают возможность увеличивать амплитуду движений.

1. Ходьба на наружном крае ступни.

2. Сидя, составить подошвы и, постепенно отодвигая их от себя, разжимать колени руками.

3. Сидя, соединить ступни подошвами и развести колени в стороны. Захватив носки руками, наклонять корпус вперед до касания головой носков.

4. Сидя, заводить голени за голову при помощи рук.

5. Повороты вправо и влево стоя, сидя и лежа при прямом и согнутом положении корпуса.

6. «Мост». Тренировку в выполнении «моста» следует начинать с опускания на руках по стене, стоя к ней спиной. Затем из положения лежа на спине приподниматься на «мост», опираясь на подошвы и ладони. Из положения стоя на коленях надо становиться на лоб, опускаясь назад. К этому следует прибавить «качание моста», «забегания» и «перекидывания» (переход через голову вперед и назад толчком ног).

7. Стоя, выпрямлять ногу, захваченную одноименной рукой за ступню изнутри и поднятую перед собой.

Упражнения, развивающие равновесие.

1. Стоя на одной ноге, вторую выносить вперед, в сторону и назад.

2. Составив плотно ступни, наклонять корпус вперед, назад, вправо и влево; вращать корпус вправо и влево.

3. Составив плотно ступни, выводить тазовый пояс вперед, назад, вправо и влево; производить вращение тазового пояса вправо и влево.

4. Наклонять корпус и выводить тазовый пояс во всех направлениях, стоя на одной ноге.

5. Вращать корпус и тазовый пояс, стоя на одной ноге.

6. Сохранять равновесие при приземлении после прыжка на две ноги:

- при подпрыгивании вверх;
- при прыжке вверх с поворотом на 90°, 180°, 270° и 360°;
- при прыжках вперед, вправо, влево, назад с поворотом на 90° и 180°.

7. Сохранять равновесие при приземлении после прыжков:

- подпрыгивая вверх;
- при прыжке вверх с поворотом вокруг вертикальной оси на 90°, 180°, 270° и 360°;
- при прыжках на двух ногах вперед, вправо, влево, назад с поворотом на 90° и 180°;
- при тех же прыжках, но на одной ноге;
- при прыжках на одной ноге, но делая их с правой ноги на левую и с левой на правую.

Данные упражнения следует проводить по следующим ступеням трудности:

- без усложнений с открытыми глазами;
- без усложнений с закрытыми глазами;
- с грузом (постепенно увеличивая его) с открытыми глазами;
- с грузом с закрытыми глазами.

Колесо.

Стать правым боком по направлению движения. Ноги расставить пошире, руки поднять вверх. Отслонившись влево, сделать быстрый перекат вправо по прямой линии, последовательно ставя на ковер правую руку, затем левую, а потом левую и правую ноги.

Колесо с поворотом.

Делая колесо с правой руки, левую руку поставить вправо от прямой линии. Ноги, поднятые вверх, соединить вместе, резко повернув туловище вправо, животом к рукам, оттолкнуться руками и спрыгнуть на обе ноги как можно ближе к рукам. В темпе движения взмахнуть руками и сделать подскок.

Поднять руки вверх, прогнуться, поднять вперед правую ногу. Резко наклоняясь вперед, поставить правую ногу на ковер и возможно ближе к ней обе руки. В темпе движения, оттолкнувшись ногами, резким разгибом туловища перекинуть ноги и туловище через голову. Оттолкнувшись руками, встать на согнутые в коленях и широко расставленные ноги. Перемет легче делать с небольшого, но энергичного разбега.

Отжимание рук.

Исходное положение: правая (левая) стойка, руки на уровне груди упираются ладонями в ладони партнера, обхватывая большими пальцами его большие пальцы. Правые руки согнуты, левые выпрямлены. Выпрямляя правую руку, нажимать ею на левую руку партнера и, постепенно сгибая левую, сопротивляться давлению правой руки партнера.

Отжимание ног.

Исходное положение: сидя друг против друга, упереться в ноги друг другу (пальцевой частью подошв), руки опираются о ковер за спиной. Правые ноги согнуты, левые прямые. Выпрямляя правую ногу, нажимать ею на левую ногу партнера и, постепенно сгибая левую, сопротивляться давлению правой ноги партнера.

Упражнения, развивающие быстроту движений.

1. Перебрасывать небольшой резиновый мяч друг другу, ловить мяч, подброшенный вверх, отскакивающий от пола, от ровной стены, от стены с неровностями.
2. Делать подсечки по падающему мячу и по мячу, катящемуся в разных направлениях.
3. Ловить падающий листок бумаги одной и двумя руками, делать подсечки падающей бумажки, ловить руками кузнечиков, стрекоз, бабочек.
4. Бег на короткие дистанции.
5. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.
6. Старты из всевозможных положений.

Упражнения на расслабление.

Эти упражнения проделываются для отдыха в конце занятия и после напряженной работы.

1. Из полунаклона туловища вперед приподнять плечи с висящими предплечьями и предоставить рукам свободно падать, а затем покачивать и встряхивать их.
2. Из положения руки в стороны или вверх расслабленные руки свободно падают и непроизвольно покачиваются.
3. Из полунаклона туловища в сторону потряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти.
4. Из стойки на одной ноге (на возвышении) свободное покачивание и встряхивание другой ногой.

3.1.3.3. Соревнования

Спортивные соревнования – это объективный способ демонстрации достигнутых результатов, оценки и сравнение достижений спортсменов**.**

В системе спортивной подготовки выделяют контрольные, подводящие, отборочные и основные соревнования.

Контрольные соревнования. С их помощью осуществляется контроль за процессом подготовки спортсменов. Анализ выступлений учащихся в контрольных соревнованиях

позволяет более эффективно управлять тренировочным процессом, внося необходимые коррективы в программу подготовки к главным стартам сезона. Для контроля за ходом подготовки могут быть использованы как специально организованные соревнования (к примеру, в рамках группы), так и официальные соревнования различного уровня. С помощью контрольных соревнований решаются различные задачи: проверяется уровень развития физических качеств, технико-тактическая подготовленность, психологические возможности спортсменов, «выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности».

Главные соревнования. Целью подготовки спортсмена является победа или завоевание возможно более высокого места в главных соревнованиях, установление рекордных достижений.

В то же время главные соревнования на определенном этапе подготовки являются подготовительными к другим главным стартам на последующих этапах подготовки. Главные соревнования правомерно считать и контрольными, имея в виду контроль за ходом многолетней спортивной деятельности.

3.1.3.4.Медицинское обследование

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого учащегося. Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий.

Задачи медицинского обследования:

1. Установка исходного уровня состояния здоровья и физического развития.
2. Контроль за состоянием здоровья занимающихся.
3. Привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно применять необходимые лечебно - профилактические меры.

Врачебный контроль за занимающимися, осуществляется специалистами кабинета врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера.

3.1.4. Развитие творческого мышления

Творческий потенциал спортсмена имеет важное значение для дальнейшего совершенствования его технико-тактического мастерства. Поэтому, для нас представляет интерес взаимосвязь соревновательной деятельности с разнообразием (вариативностью) выполнения им атакующих действий из разных классификационных групп в условиях соревновательной деятельности. При этом мы исходили из предположения, что основу творческого потенциала спортсмена составляет такое качество личности как креативность.

Для развития креативности детей необходимо соблюдать правила:

-учить детей действовать самостоятельно, независимо, не давать прямых инструкций;

-не сдерживать инициативы детей;

-не делать за них то, что они могут сделать самостоятельно;

-не спешить с вынесением оценочных суждений.

В подвижных играх развиваются не только физические качества ребят, но и их мыслительные способности, умение принимать быстрые и точные решения. Занимающиеся совершенствуют свои двигательные способности, становятся более ловкими, цепкими. Прежде всего, это игры, где учащиеся в рамках правил могут самостоятельно выбирать образ действий. Учащиеся могут сами комбинировать упражнения, придумывать игры. Для

этого упражнения должны быть разучены с тренером-преподавателем. Для преодоления инертности мышления можно использовать выполнение действий в обратном порядке (наоборот, в другую сторону и т.д.).

На стадии закрепившихся умений программного материала рекомендуется включить упражнения с заданием на концентрацию внимания, изобретательности, принятия ситуационных решений при выполнении заданий тренера с изменением двигательных действий, игры на счет.

3.1.5 Различные виды спорта и подвижные игры

Легкая атлетика. Для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег 3 × **10** м. Для развития выносливости – бег 400 м, кросс- 2-3 км.

Гимнастика. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина). Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатика. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», колесо (переворот боком).

Баскетбол. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол. Совершенствование ударов по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрошенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Специальные навыки

Немаловажное значение в занятиях спортивной аэробикой занимают навыки из других видов спорта. Некоторые из таких навыков способствуют повышению профессионального мастерства в спортивной аэробике. Приведем несколько примеров:

1.*Легкая атлетика:*

- ходьба с изменением темпа;
- ходьба на скорость (до 200 м);
-чередование ходьбы и бега;
-семенящий бег;
-бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин);
-кроссы от 500 до 1500 м;
-бег с изменением скорости;
-бег на короткие дистанции (30 - 60 -100 м) с низкого и высокого старта;
-прыжки в длину с места и с разбега;
- прыжки в высоту с места и с разбега.

2. *Плавание и прыжки в воду:*

- плавание любым способом, без учета времени;
- проплывание дистанции на скорость и на выносливость (с учетом возраста и времени);
- старт в воду с бортика и с тумбочки;
- прыжки в воду с трамплина высотой 1 м с входом ногами, с поворотами, сгибая и разгибая ноги и др.

3. *Подвижные и спортивные игры:*

- эстафеты с бегом и прыжками;
- эстафеты с преодолением препятствий;
- эстафеты с ведением и передачей мяча;
- игра в волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

Благодаря таким упражнениям у спортсменов происходит воспитание быстроты, координации движений, выносливости, силы, координации, гибкости и др.

Техника - наиболее рациональное выполнение двигательного действия. Задачи технической подготовки:

1. Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.
2. Создать двигательное представление об изучаемой технике.
3. Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.
4. Приобрести навыки спортивной техники.
5. Совершенствовать спортивную технику за счёт более рационального и эффективного выполнения движений.
6. Овладеть расслаблением.
7. Увеличить частоту движений и их амплитуду.
8. Научить проявлять большую силу в выполнении движений и действий.
9. Использовать упругость мышц.
10. Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.
11. Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.
12. Научить правильно, выполнять ОРУ и специальные упражнения.

Техническая подготовка включает в себя разучивание, закрепление и совершенствование элементов спортивной аэробики, базовых шагов, спортивной комбинации в целом. Работа над спортивной комбинацией включает в себя: а) работу по элементам; б) работа по четвертушкам упражнения; в) работа по частям; с) выполнение комбинации в целом, сдвоенные подходы и т.д.

1 этап: начальной подготовки.

Первый этап заключается в приобретении навыков движений гимнастической школы и аэробного стиля выполнения основных движений. Разучивание и закрепление техники выполнения базовых шагов спортивной аэробики: на месте, бег, захлёст, приставной, выпад, подъём колена, джампин джек, скрестный. Разучивание и закрепление техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложностью до 0.2: А - отжимание, латеральное отжимание; В - упор углом, "крокодил", С - прыжок на 360°, хич кик; D -шпагат, 4 поочерёдных маха вперёд.

Обучающие разучивают и выполняют с упражнения спортивной аэробики: сольные упражнения, пары, трио, групповые, танцевальной гимнастики, гимнастической платформы и участвуют в соревнованиях городского уровня.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Акробатика - одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм обучающихся. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость. Акробатические упражнения весьма универсальны.

Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто); балансирования (сохранение равновесия при неустойчивом положении - упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравновешивание одного или нескольких партнёров - хваты, основы

балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды); бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки).

ХОРЕОГРАФИЯ

Под хореографией понимается всё то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

Урок хореографии может включать:

1. деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор дебра (движениями руками), наклонами.
2. батманы тандю (выставления на носок) и тандю жете (броски ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.
3. рон де жамб пар тер и ан леер (круговые движения по полу и по воздуху) вперёд и назад в разных вариантах и сочетаниях.
4. батманы фондю и фраппе (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях.
1. релеве ляп и девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание).
2. гран батман жете (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 5 позиции.
3. маленькие хореографические прыжки.
4. народно-характерные танцы.

9)комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стрит дане, латина).

Объемы учебных нагрузок
Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Этапный норматив соревнований	Год обучения
	2
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	312
Общее количество часов в год	3
Общее количество тренировок в год	156

3.2. Требования техники безопасности и предупреждения травматизма

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале, также на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

В подготовительной части занятия проводится разминка – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности. После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин.) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых — подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия спортсмены выполняют упражнения из раздела специальной физической подготовки, и изучают и совершенствуют технику приёмов борьбы (технически-тактическая подготовка).

При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями: задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части, когда обучающийся находится в

состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники; наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части занятия и постепенно снижается к последней трети.

Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных борцов всестороннее и существенное воздействие. Последовательность применения упражнения различной преимущественной направленности в основной части занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем – на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми).

Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к каждому учащемуся, что повысит эффективность управляемости тренировочным процессом.

Количество повторений каждого упражнения или связок должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создаёт определённые предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Это выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление.

В конце тренировочных занятий также можно давать упражнения из разделов общей физической подготовки. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство быстроты) и носят конкретно направленный характер.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования: к сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда. Тренировки зачётных упражнений и контрольных поединков проводить после достаточного освоения приёмов техники спортивной борьбы, соответствующих определёному этапу подготовки и возрасту спортсмена. Освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива.

На занятиях с юношами и девушками использовать только объемный материал, соответствующий данному возрасту.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям спортивной аэробики допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

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

1.3. При проведении занятий спортивной аэробики возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил поведения.

1.4. При проведении занятий спортивной аэробике в спортивном зале или другом спортивном объекте, где проводится текущее занятие, должна быть мед.аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с учащимся тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и учащиеся должны соблюдать правила проведения занятий дзюдо, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или ковре.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать заниматься спортивной аэробикой, делать остановки в и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

3.2. Строго выполнять правила проведения физического упражнения.

3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам учащихся.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

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 учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать учащихся 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 окончанию занятий

5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать в отведенное место спортивный инвентарь;

5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.

5.СПОРТИВНОЕ И СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Оборудование зала

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;

В зале обязательно должны быть:

– приточно-вытяжная вентиляция, которая обеспечивает трехкратный обмен воздуха в час;

– кладовки для хранения инвентаря;

– подсобные помещения: раздевалка, душевые, массажная, туалет (его лучше располагать около входа в раздевалку, на выходе из туалета необходимо положить коврик для вытирания ног), комнаты для преподавателя, медсестры и др.;

– аптечка, в которую входят: йод, спиртовой раствор бриллиантового зеленого, жидкость Новикова, нашатырный спирт, раствор марганцовокислого калия, перекись водорода, хлорэтил, вазелин, перевязочный материал, лейкопластырь, вата, бинты, резиновый жгут, лубки из картона, фанеры или проволочные, ножницы.

Желательно иметь тренажеры.

На занятиях вне татами (кроссы, игры, силовая подготовка) борцы носят обычные тренировочные костюмы и спортивную обувь. В тех случаях, когда спортсмены вынуждены поддерживать или сгонять вес перед соревнованиями, они тренируются в специальных костюмах из ветрозащитной и водонепроницаемой искусственной ткани.

В зале должны быть: длинная скамейка, доска объявлений, зеркало, шкаф, стул, стол с графином (с водой) и стаканами.

Указанный минимум оборудования и инвентаря при наличии возможностей может быть расширен и усовершенствован.

Все это способствует успешной воспитательной работе, без чего не может быть высоких спортивных результатов.

6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации *Промежуточная аттестация* осуществляется для перевода на следующий этап (период) подготовки.

Цели проведения промежуточной аттестации:

- объективное установление фактического уровня освоения образовательной программы и достижения результатов освоения образовательной программы;

-выявление степени сформированности технико-тактических знаний, умений и навыков в избранном виде спорта;

- оценка достижений конкретного учащегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им образовательной программы и учитывать индивидуальные потребности учащегося в осуществлении образовательной деятельности;

-определение уровня физического развития учащихся и динамику их результатов;

-прогнозирование спортивных достижений на следующий этап (период) подготовки.

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год. Срок проведения май-июнь. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов. По итогам промежуточной аттестации директором издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучения учащихся, выполнивших контрольно-нормативные требования. По заявлению родителей (законных представителей), учащемуся предоставляется право досрочной сдачи контрольных нормативов и тестов в случае возникновения особых обстоятельств (досрочный отъезд и др.). Учащиеся, не сдавшие по причине болезни переводные испытания, на основании решения тренерского совета, при наличии медицинской справки могут сдать нормативы позднее.

Учащиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением тренерского совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Требования к результатам освоения программы

Начальная подготовка 2-й год обучения формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных

результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

Контрольно-переводные нормативы начальной подготовки 2 года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,0	10,4
1.6.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7.00	7.30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			15	13

6.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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

Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (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)
7. Всемирная федерация по спортивной аэробике (https://www.gymnastics.sport/site/)
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru/