МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №7»

Принято на заседании
педагогического совета
от «27» 08 2026 г.
Протокол № 1

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБУ ДО «Спортивная школа №7»
_____Л.В.Козодаева
Приказ №63 от «01.09» _____2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная аэробика»
группа учебно-тренировочная третьего года обучения (УТ-3)
на 2026-2027 учебный год

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Тренер-преподаватель
Румянцева М.А.

Тамбов
2026

Содержание

I. Общие положения.

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

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

3. Сроки реализации…….. 5
4. Объем программы…..... 5
5. Виды обучение…… 6
6. Годовой учебно-тренировочный план…… 8
7. Календарный план воспитательной работы……... 1 1
8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним…… 1 5
9. Планы инструкторской и судейской практики…….. 1 6
10. Планы медицинских и медико-биологических мероприятий……... 1 6

III. Система контроля

11. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки…….... 1 7
12. Оценка результатов прохождения спортивной подготовки…….. 1 9
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы……. 2 0

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА».

14. Программный материал…… 2 4
15. Учебно-тематический план…….. 2 8

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

16. Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы……..... 3 3

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально технические условия…….. 3 4
18. Информационно-методические условия…… 3 5

Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная аэробика» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной аэробике с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика», утвержденным приказом Минспорта России от 23 ноября 2022 г. № 1060 (далее – ФССП).

Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно- тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика

В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования, для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации. Согласно нормативным документам, спортивные школы являются учреждениями дополнительного образования, основной задачей которых является достижение обучающимися результатов сообразно способностям.

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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика (УТ-3)

Программа рассчитывается на 52 недели. Срок реализации -1 год

Структура системы подготовки

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Минимальн ый возраст учащихся для зачисления	Минимал ьное число учащихся в группе	оличест во учебных часов в неделю	Миниаль ное количеств о часов в год
Учебно-тренировочная	Третий год обучения	9	10-16	12-14	624

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	
	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	2	3
Отборочные	2	2
Основные	2	2

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

Основными формами спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Годовой учебно-тренировочный план

В годовом учебно – тренировочном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соотношении с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки,

должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До трех лет	Свыше трех лет
1	Общая физическая подготовка	202	262
2	Специальная физическая подготовка	112	156
3	Участие в спортивных соревнованиях	31	31
4	Техническая подготовка	125	125
5	Тактическая подготовка	6	6
6	Теоретическая под готовка	6	6
7	Психологическая подготовка	6	7
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6
9	Инструкторская практика	6	6
10	Судейская практика	6	6
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	6
12	Восстановительные мероприятия	7	7
Общее количество часов в год		**520**	**624**

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профессиональная ориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в избранном виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно- тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	**Здоровьесбережение.**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни.	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков,	В течение года

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

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

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Мероприятие:** Открытый семинар о вреде допинга **Форма:** Лекция с презентацией **Содержание:** Обсуждение последствий использования допинга, законодательных норм, правил антидопингового контроля. Включение реальных примеров из спортивной практики**.**	Сентябрь – октябрь 2026	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Мероприятие: Веселые старты «Честная игра» **Форма:** Спортивное соревнование **Содержание:** Проведение веселых стартов среди юных спортсменов с акцентом на честность и спортивное поведение. Награждение за честную игру.	Ноябрь - декабрь 2026	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

	Мероприятие: Лекции о здоровом образе жизни **Форма:** Интерактивные занятия **Содержание:** Обсуждение правильного питания, режима тренировок и восстановления. Включение вопросов о допинге и его последствиях.	Январь - февраль 2027	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Мероприятие: Конкурс видеороликов о допинге **Форма:** Конкурс **Содержание:** Участники создают короткие видеоролики на тему «Почему я выбираю честный спорт». Награждение лучших работ	Март 2027	Составление отчета о проведении мероприятия
	Мероприятие: Родительское собрание **Форма:** Открытое обсуждение **Содержание**: Обсуждение роли родителей в поддержке детей в спорте, информирование о вреде допинга и способах его предотвращения	Апрель 2027	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Мероприятие: Финальный турнир сезона **Форма:** Спортивное соревнование **Содержание**: Организация финального турнира с участием всех групп. Включение мастер-классов по самбо и обсуждение важности честной игры	Май-июнь 2027	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Мероприятие: Летний тренировочный лагерь **Форма**: Выездные тренировки **Содержание:** Проведение лагеря с акцентом на здоровье, физическую подготовку и изучение правил антидопингового контроля.	Июль-август 2027	

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

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

Система контроля

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

– повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

– изучить правила безопасности при занятиях видом спорта и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

– изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

– овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

– изучить антидопинговые правила;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации,

начиная с четвертого года;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд Кандидат в Мастера спорта (КМС)), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Комплексов контрольных упражнений:

1. Стойка на руках с поворотом на 360 в связке с переворотом
2. Фляк
3. Блок САД (ИВ – 3х8, СП, ТРИО, ГРУППА – 4х8)
4. Упор ноги врозь/ вместе с поворотом на 360
5. Высокий упор ноги вместе
6. Геликоптер на 720
7. Либела на 720 опорная/безопорная
8. Группировка 360
9. Казак с поворотом на 360
10. Страдл на 180
11. Страдл в упор лежа
12. Свич жете
13. Свич жете приземление в шпагат
14. Поворот на одной ноге 360,720
15. Безопорная либела
16. Отжимания венсон
17. Разновидность акробатических упражнений
18. Маховое колесо
19. Капуэра
20. Казак на 360 в упор лежа

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты),

Тест из 10 вопросов по темам:
- основы безопасного поведения при занятиях спортом;
-общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдение антидопинговых правилах

1.Сколько элементов должно быть у спортсменов в программе?
а) 5
б) 4
в) 7

2. При каких обстоятельствах спортсмен допускается до Областных соревнований?
а) Получив медицинский допуск и прошедший отбор на городских соревнованиях.
б) Самостоятельно изъяв желание
в) Не получивший разрешение ФСАТО

3. Что следует делать, если вы чувствуете сильный дискомфорт во время тренировки?
а) Продолжать тренироваться
б) Принять обезболивающее и продолжить
в) Прекратить тренировку и обратиться за медицинской помощью

4. В подготовительной части занятия проводится?
а) Растяжка
б) Разминка и подготовка организма к нагрузкам
в) Выполнение обязательных элементов

5. Что в конце года для перевода в другую группу спортсмену требуется сдать?
а) Доклад о пропаганде спорта
б) Контрольно-переводные нормативы
в) Дневник самоконтроля

6. Какой из следующих организаций отвечает за контроль за соблюдением антидопинговых правил на международном уровне?
а) Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)
б) Всемирное антидопинговое агентство (WADA)
в) Международный олимпийский комитет (МОК)

7. Как часто спортсмены должны проходить тестирование на наличие запрещенных веществ?
а) Один раз в год
б) В любое время, когда это решит антидопинговая комиссия
в) Только перед соревнованиями

8. Какое количество групп элементов прописано в правилах ВФСА?
а) 3
б) 5
в) 7

9. Допинг-контроль проходят только спортсмены, которые участвуют в Олимпийских или Паралимпийских Играх?
а) Нет, протестировать могут любого спортсмена
б) Да
в) Нет, тестируют и персонал профессиональных спортсменов

10. Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила?
а) Да
б) Если его включили в сборную команду
в) Нет

Ответы:
1. в
2. а
3. в
4. б
5. б
6. б
7. б
8. а
9. а
10. а

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года обучения по виду спорта «спортивная аэробика».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,0	11,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			19	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+11
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,7	8,9
1.6.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.40	6.10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			26	23
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			7	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

Программный материал для учебно-тренировочных групп на этапе Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года обучения

В процессе многолетней подготовки спортсменов могут быть использованы разработанные для определённого этапа годичной подготовки недельные циклы. Последовательность применения рекомендуемых микроциклов отражена в планах- схемах подготовки спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла. По современным представлениям, 52-недельный годичный цикл должен включать 28-30 недель на тренировку, 18-20 недель для участия в соревнованиях, 4 недели для переходного периода.

Программный материал объединён в целостную систему общеразвивающей спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- формирование здорового образа жизни, творческого развития, а также развития устойчивого интереса к данному виду спорта занимающихся.

На этап спортивной специализации зачисление производится в соответствие с возрастом, на основе заявления от родителей, медицинского заключения, результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки соответствующих федеральным стандартам для зачисления на спортивную подготовку по виду спорта спортивная аэробика. Спортсмены из других спортивных школ переводятся на основе справки, подтверждающей этап их спортивной подготовки.

Эффективность спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техники физической подготовки занимающихся. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Хореографическая подготовка

Элементы классического танца:

Relive – подъем на полупальцы. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость. *Разновидности:* по всем позициям ног; на одной ноге (вторая может находится в любом, характерном для классики положения*). Характерные ошибки:* отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы; опора на большие пальцы ног; резкое опускание с полупальцев.

Plie – приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок. *Разновидности*: demi plie – полуприседание; grand plie – полное приседание.

Характерные ошибки: отрыв пяток от пола; отсутствие выворотности в тазобедренных суставах; «завал» на большие пальцы ног.

Battement tendu – движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Развивает силу ног, выворотность. *Разновидности*: по I, V позиции; вперед, в сторону, назад. *Характерные ошибки:* перенос тяжести тела за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и. п.; «завал» опорной стопы на большой палец.

Battement tendu jete – бросковое движение натянутой ногой на 25-45^{o} от пола. Развивает силу, резкость, движение ног, выворотность в тазобедренном суставе. *Разновидности*: по I, V позиции; вперед, в сторону, назад. *Характерные ошибки:* отсутствие фиксированной точки в воздухе; оседание на бедре опорной ноги, расслабленное колено рабочей ноги; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед jete и после него; «раскачивание» корпуса.

Rond de jambe par terre – движение рабочей ноги по кругу по полу.

Основная работа происходит в тазобедренном суставе. Развивает выворотность в тазобедренном суставе. *Разновидности*: на plie; 45^{o}, на 90^{o}. *Характерные ошибки:* перенос центра тяжести за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; разворот бедер за рабочей ногой.

Battement fondu – сгибание рабочей ноги на cou-de-pied с одновременным demi plie на опорной ноге и открывание рабочей ноги в любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из demi plie. Развивает силу и эластичность мышц ног, коленные и голеностопные связки, икроножные мышцы, ахиллово сухожилие, выворотность. *Разновидности*: на 45^{o}, на 90^{o} ; double b.f. – двойной батман фондю. *Характерные ошибки:* отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги; резкое исполнение движения.

Battement frappe - «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги. Акцент движения – от себя. Развивает силу ног, резкость движения ног. *Разновидности*: на пол, на 25, 45^{o} ; с подъемом на полупальцы; с опусканием в demi plie;

battement double frappe.

Характерные ошибки: исполнение движения не от колена, а от бедра; невыворотность; оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; недостаточная резкость движения.

Rond de jambe en l′air – рабочая нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к голени и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Направление дуги сзади-вперед (наружу) – rond de jambe en l′air en dehors; спереди-назад (вовнутрь) - rond de jambe en l′air en dedans. Развивает силу, выворотность в тазобедренном суставе. *Характерные ошибки:* исполнение движения не от колена, а от паха; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, оседание на бедре опорной ноги.

Petits battements sur le cou-de-pied – перенос рабочей ноги с cou-de-pied на cou-de-pied сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции. Вырабатывает четкость и резкость движения ног, выворотность. *Характерные ошибки:* оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; тазобедренный сустав и бедро должны быть «закреплены».

Battement relevelent – медленный подъем ноги. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе. *Разновидности*: на 45°; на 90°; выше 90°. *Характерные ошибки:* смещение центра тяжести с опорной ноги; оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание рабочей ноги.

Battement developpe – медленное поднимание ноги через passé. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе, вырабатывает танцевальность и чувство позы. *Разновидности*: на 90°; выше 90°; по всем направлениям. *Характерные ошибки:* оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание ноги.

Grand battement jete – мах ногой. Развивает легкость и силу ног, резкость движения ног. *Разновидности*: на 90° и выше; по всем направлениям; рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется; G.b.j. balans - grand battement вперед и назад, нога проходит через I позицию. *Характерные ошибки:* оседание на бедре опорной ноги; разворот тазобедренного сустава. махом одной и толчком другой (вперед или назад) с поворотом на 180°.

Общеразвивающие упражнения

Для рук: поднимание рук, расслабление их; одновременное и последовательное расслабление рук из положения руки вперед, в сторону, вверх; поочередные и последовательные круги руками в лицевой, боковой плоскости в выпадах, в сочетании 34 с равновесиями; взмахи руками вперед, в сторону, то же в сочетании с пружинными движениями ногами.

Для туловища и ног. У опоры: наклоны назад (и.п. лицом, боком к опоре); наклоны в стороны; наклоны вперед согнувшись, прогнувшись (боком к опоре); из и.п. лицом к опоре, одна нога впереди на опоре наклоны вперед, назад; то же в сочетании с полуприседом на опорной ноге, с подъемом на полупальцы; из и. п. боком к опоре, нога в сторону на опору - наклоны в сторону вперед, назад; сидя

на полу, повороты туловища вправо, влево; то же из положения полушпагата и шпагата; из седа махи ногами. Элементы историко-бытовых танцев: повторение упражнений подготовительного раздела в различных их сочетаниях; различные соединения из шагов польки и галопа.

Психологическая подготовка

В группах учебно-тренировочного этапа 3-го обучения решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям, мобилизировать свою волю, преодолевать чувство страха, нерешительности; в определенные моменты поступиться своим личным во имя коллектива. В этот период допускается обучение некоторым приемам аутогенной тренировки, умению произвольно расслаблять мышцы с целью более быстрого отдыха и др.

Воспитательная работа

В группах учебно-тренировочного этапа 3-го обучения большое внимание уделяется воспитанию моральных качеств: дисциплинированности, уважения к старшим, патриотизма, коллективизма, взаимопомощи. С этой целью с юными спортсменами проводятся беседы, посещение соревнований, участие в спортивных праздниках и т.п.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	**УТ-3-480**		
	Правила безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия	40	Январь	Ознакомление с инструкциями и правилами безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия
	Основы организации учебно- тренировочного процесса	40	Февраль	Правила организации учебно-тренировочного процесса, нормы безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место восстановительных мероприятий для организма	40	Март	Раскрытие понятия восстановительных мероприятий. Благотворное влияние на организм спортсмена
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	40	Апрель	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	40	Май	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

	История возникновения олимпийского движения	40	Июнь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	40	Июль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание

	Физиологические основы физической культуры	40	Август	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	40	Сентябрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта Правила вида спорта	40	Октябрь-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях

Обеспечение оборудования и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	«Грибок» гимнастический	штук	1
2.	Брусья гимнастические низкие	штук	4
3.	Дорожка акробатическая	штук	1
4.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
5.	Канат	штук	2
6.	Коврик гимнастический	штук	20
7.	Мат гимнастический штук	штук	10
8.	Мостик гимнастический пружинный	штук	2
9.	Музыкальный центр	штук	3
10.	Надувной акробатический комплект «Джуниор»	штук	2
11.	Перекладина гимнастическая	штук	2
12.	Палка гимнастическая	штук	10
13.	Покрытие напольное для спортивной аэробики (помост)	штук	1
14.	Скакалка гимнастическая	штук	20
15.	Скамейка гимнастическая	штук	5
16.	Скамейка наклонная	штук	5
17.	Спортивный резиновый жгут	штук	20
18.	Стенка гимнастическая	штук	4
19.	Степ платформа	штук	16
20.	Стоялки гимнастические	штук	4
21.	Стенка гимнастическая	штук	4
22.	Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг)	комплект	10

1. Информационно-методические условия реализации Программы

1. *Закон РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ* «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года).

2. *Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации:* методические рекомендации.

3. *Актуальные вопросы физической культуры и спорта:* труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КубГАФК.Т.3/ КубГАФК; под ред. В.А. Якобишвили, А.И. Погребного.- Краснодар, 2020,- 306с:ил.

4. *Аркаев Л.Я.* Как готовить чемпионов. Теория технология подготовки гимнастов высшей квалификации /Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М : Физкультура и спорт; 2020. -325с: ил.- Библиогр: с 315-321

5. *Аэробика:* теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова- М.: спорт Академ Пресс, 2020-304с.

6. *Верхошанский Ю.В.* Исследование закономерностей процесса становления спортивного мастерства в связи с проблемой оптимального управления многолетней тренировкой: автореф, дис… д-ра пед. Наук / Ю.В. Верхошанский; ВНИИФК –М., 2020.- 29с.

7. *Гавердовский Ю.К.* Аэробика или дискотека? : (полемические заметки) / Ю.К.Гавердовский; Рос. Гос.акад. физ.культуры/ Теория и практика физической культуры, - 2021. - № 9, - 52-58.

8. *Гимнастика:* учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / под ред. М.Л.Журавина, Н.К. Меньшикова – М, : ACADEMIA, 2021 – 444с.

9. *Горохова В.Е.* Показатели специальной физической подготовленности высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике / В.Е. Горохова / / Теория и практика физической культуры – 2021, - № 5 – с 22

10. *Григорьянц И.А.* Проблема готовности и организации пред соревновательной подготовки в гимнастике / И.А. Григорьянц; Рос. гос. Акад. Физ Культуры/ Теория и практика физической культуры – 2021, - № 8,-с 22-26, - Библиогр: 12 назв., дис. Канд.пед. наук / С.А.Дюжина – Смоленск, 2021-22с; ил – Библиогр,: с 21-22.

11. *Еремина Е.А.* Критерии оценки соревновательных нагрузок и моделирование пред соревновательной подоговки акробатов высокой квалификации: автореф. Дис,.. канд. пед. Наук /Е.А.Еремина, Куб ГАФК- Краснодар, 2021 – 24 с.: ил. Библиогр; с.24

12. *Кудлин В.Я.* Методика преподавания общеразвивающих упражнений; учебно-методическое пособие / В.Я.Кудлин, Н.В.Захарова; МГАФК - Малаховка 2021 – 43с: ил. – Библиогр.: с 43 – 37,26.

13. *Ланда Б.Х.* Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности; учеб. Пособ./ Б.Х. Ланда – 2-е изд.-М: Советский спорт, 2021 – 192с.

14. *Лемешева С.Г.* Гимнастика: учебное пособие, Ч.1 / С.Г. Лемешева, Л.В Леонова; ДВГАФК – Хабаровск, 2021 – 107с: ил.- Библиогр: с

16. *Лисицкая Т.С. , Сиднева Л.В.* Аэробика 6 В 2 т-м: Федерация аэробики России, 2021

17. *Матвеев Л.П.* Общая теория спорта: учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования / Л.П. матвеев,- М: 4-й филиал Воениздата, 2020 – 304с

18. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л. П Матвеев – М.физкультура с спорт 2021 – 543с.

19. *Матвеев Л.П* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П.Матвеев, - Киев: Олимпийская температура, 2020 – 320с.

20. *Миллер Э.Б.* Упражнения на растяжку : Простая йога везде и в любое время / Э.Б. Миллер, К. Блэкмэн, -М,6 Гранд, 2020. – 229с: ил

21. *Настольная книга учителя физической культуры* / автор-составитель Г.И. Погадаев, - 2-е издание, переработано и одобрено- М: Физкультура и спорт; 2020 – 496с; ил –ISBN 5-278-00686-2: 45.00

22. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера : наука побеждать / Н.Г.Озолин – М:

ООО « Издательство Астрель»; ООО «издательство АСТ», 2020 – 863с

23. *Платонов В.Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов, - Киев: Олимпийская литература 2020, - 584с

24. *Платонов В.Н.* Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов – М: Физкультура и спорт, 2020 – 286с

25. *Платонов В.Н.* Теория спорта / В.Н.Платонов – Киев: Ваша школа. 2020-424с.

26. *Романова Т.В.* Совершенствование координационных способностей высококвалифицированных спортсменок в видах борьбы средствами аэробики: автореф. дис. .. кандидат педагогических наук / Т.В.Романова; РГУФК, ВНИИФК _ М, 2021 – 22с, ил. – Библиогр.: 22с,

27. *Селуянов В.Н.* Методы построения физической подготовки спортсменов высокой квалификации на основе имитационного моделирования: дис… доктора педагогических наук / В.Н. Селуянов; ГЦОЛИФК – М, 2021– 318с

28. *Сморнов Ю.И.* Теория и методика оценки и контроля спортивной подготовленности; дис… доктор педагогических наук / Ю.Н.Смирнов; МОГИФК – М 2021 – 371с

29. *Смолевский В.М.* Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высокого класса; принципы, организация и методы реализации / В.М.Смолевский; Российский Государственный университет физической культуры и спорта и туризма/ Теория и практика физической культуры – 2021 - №5 – 28-32с.

30. *Современная система спортивной подготовки* / под ред. Ф,П, Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н. Шустина, -М ; СААМ, 2020 – 448с

31. *Сомкин* – СПб; Издательство СПбГАФК, 2021 – 222с

32. *Спортивная метрология:* учебник для студентов институтов физической культуры / под общ. Ред. В.М. Зациорского, - М: Физкультура и спорт, 2020 – 256с

33. *Тихонов В.Н.* Терминология обще развивающих упражнений: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.Н. Тихонов; МГАФК – 2-е изд. – Малаховка, 2021 – 80с: ил-40,45.

34. *Физиология тестирования спортсменов высокого класса* / Под. Ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла, Говарда Э, Уэнгера, Говарда ДЖ. Грина – Киев Олимпийская литература.2020-430с.

35. *Филин В.П.* Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин – М Физкультура и спорт. 2020 – 255с

37. *Интернет-ресурсы:*

1. Министерство спорта Российской федерации http://www.minsport.gov.ru
2. Всероссийская федерация спортивной аэробики: http://aerobic-gymnastics.ru