

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 15 ГОРОДА ТОМСКА»

УТВЕРЖДАЮ
Директор СШ № 15

И.В. Филиппов

«_____» _____ 2024 г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная аэробика»**

Этапы спортивной подготовки:

этап начальной подготовки;
тренировочный этап (этап спортивной специализации);
этап совершенствования спортивного мастерства;
этап высшего спортивного мастерства.

г. Томск
2024 г.

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спортивная аэробика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» (спортивные дисциплины: индивидуальные выступления, смешанные пары, трио, группа – 5, гимнастическая платформа, танцевальная гимнастика), утвержденным приказом Минспорта России от 23 ноября 2022г. № 1060 (зарегистрирован Минюстом России от 20 декабря 2022г., регистрационный № 71692), (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика».

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перенапряжения;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- соблюдение правил безопасности, содержание в порядке спортивного инвентаря, оборудования, спортивной одежды, осуществление подготовки спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность;
- ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Многолетний целенаправленный тренировочный процесс от новичка до мастера, осуществляет подготовку спортивного резерва и строится как единый процесс, ориентирован на самосовершенствование, формирование здорового образа жизни, профессиональное самоопределение, развитие физических качеств, интеллектуальных и нравственных способностей, достижение уровня успехов сообразно способностям.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- этап начальной подготовки;

- учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Все этапы имеют различные задачи, основывающиеся на общих закономерностях развития физических качеств и спортивного совершенствования, и направлены на достижение одной главной цели – высшего спортивного мастерства.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная аэробика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная аэробика»; повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года; укрепление здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная аэробика»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная аэробика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная аэробика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

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

Минимальный возраст для зачисления по виду спорта «спортивная аэробика» - 7 лет. Возраст спортсменов определяется годом рождения на начало года спортивной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической и специальной подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «спортивная аэробика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

<i>Этапы спортивной подготовки</i>	<i>Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)</i>	<i>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)</i>	<i>Наполняемость (человек)</i>
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	2

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

<i>Этапный норматив</i>	<i>Этапы и годы спортивной подготовки</i>					
	<i>Этап начальной подготовки</i>		<i>Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>		<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>	<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>
	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До трех лет</i>	<i>Свыше трех лет</i>		
Количество часов в неделю	6	8	12	14	18	20
Общее количество часов в год	312	416	624	728	936	1040

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

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом особенностей вида спорта «спортивная аэробика» и его спортивных дисциплин, определяется Учреждением самостоятельно.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- спортивные соревнования;

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Приём и зачисление спортсменов осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика».

Для проведения индивидуального отбора Учреждение проводит тестирование, которое включает в себя сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на соответствующие годы этапов спортивной подготовки по избранному виду спорта, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном локальными нормативными актами спортивной школы № 15 (далее – Учреждения).

Учебно – тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления), в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства Учреждение может организовывать учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований. Рекомендованная продолжительность тренировочного мероприятий – до 14 дней (при подготовке к соревнованиям муниципального и регионального уровня), до 21 дней (при подготовке к всероссийским и международным соревнованиям).

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-

2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток
------	---	---	-------------

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная аэробика»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

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

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет – спортивных разрядов «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд; «первый юношеский спортивный разряд»;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (свыше трех лет подготовки на этапе) – спортивных разрядов «третий спортивный разряд; «второй спортивный разряд; «первый спортивный разряд»;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта России».

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

- на этапе начальной подготовки — двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в Приложении № 1 к Программе.

**2.6. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий
в структуре учебно-тренировочного процесса
на этапах спортивной подготовки**

<i>Виды спортивной подготовки</i>	<i>Этап начальной подготовки</i>		<i>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>		<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>	<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>
	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До трех лет</i>	<i>Свыше трех лет</i>		
Общая физическая подготовка (%)	56-62	44-49	42-47	32-38	28-30	22-24
Специальная физическая подготовка (%)	22-24	24-26	25-28	26-28	30-34	36-38
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	5-10	8-12	7-14	8-16
Техническая подготовка (%)	10-12	18-20	20-25	20-25	18-22	16-18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7-18	7-17	6-17	6-19	7-22	9-22
Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

2.7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;

- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профорientационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года

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 Учреждением.	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 Учреждением.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none">- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	---	--

2.8. Антидопинговые мероприятия

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

Прием допинга сопряжен с нанесением морального ущерба спорту, вреда здоровью спортсмена, морального ущерба обществу.

К запрещенным веществам относятся: стимуляторы, наркотики, каннабиноиды, анаболические агенты, пептидные гормоны, бета-2-антагонисты, вещества с антиэстрогенным действием, маскирующие вещества, глюкокортикостероиды, запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции, фармакологические, химические и физические манипуляции, генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене большинством стран и международных спортивных федераций.

Перечень запрещенных препаратов публикуется и распространяется по спортивным федерациям.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом, в спортивной школе разрабатывается план антидопинговых мероприятий.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся.

В своей деятельности в этом направлении спортивная школа руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

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

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Содержание мероприятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Сроки реализации</i>
Этап начальной подготовки	1. Информирование обучающихся о запрещенных веществах, субстанциях и методах.	Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача	В течение года по запросу тренера
	2. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Ознакомление обучающихся с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу).	Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача	В течение года по запросу тренера
	2. Ознакомление с порядком проведения допингконтроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.	Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача	В течение года по запросу тренера
	3. Веселые старты «Честная игра»		1-2 раза в год
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		1-2 раза в год
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.		в течение года
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторские навыки работы начинают прививать на тренировочном этапе спортивной подготовки. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются и совершенствуются.

Во время проведения занятий необходимо привлекать спортсменов уровня КМС, МС в качестве помощников тренера в работе со спортсменами этапа начальной подготовки и тренировочного этапа. Необходимо развивать у обучающихся способность наблюдать за выполнением различных упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить ошибки и их исправлять.

Обучающиеся, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, правильно их показывать и проводить разминку.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа.

Обучающиеся должны знать состав судейской коллегии, обязанности судей, работу секретариата, а также правила выставление оценок.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства необходимо привлекать обучающихся к судейству городских соревнований в качестве судей, судей при участниках, секретаря.

Инструкторская практика

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Направления работы</i>	<i>Сроки проведения</i>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	Проведение разминки, заключительной части тренировки. Проведение частей тренировки по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.	В течение года
Этап высшего спортивного мастерства	Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.	В течение года

Судейская практика

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Направления работы</i>	<i>Сроки проведения</i>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	Участие в судействе соревнований в качестве судьи при участниках, на линии, помощниками. Участие в показательных выступлениях.	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	Участие в судействе соревнований в качестве судьи, при участниках, на линии, помощниками. Ознакомление обучающихся с составом судейской коллегии, обязанностями судей, работой секретариата, а также с правилами выставление оценок.	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Участие в судействе соревнований. Прохождение судейского семинара.	В течение года
Этап высшего спортивного мастерства	Участие в судействе соревнований. Прохождение судейского семинара.	В течение года

2.10. Восстановительные средства и мероприятия

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности спортсменов спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Этап начальной подготовки и тренировочный этап (до 3-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для ТГ 1 - 3 годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия,

гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления организма.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена. Применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	<p>Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - чередованием тренировочных дней и дней отдыха; - постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; - проведением занятий в игровой форме. <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация. Сон.</p>	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	<p>Чередование тренировочных дней и дней отдыха; Постепенное возрастание объема и интенсивности тренировочных нагрузок.</p> <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация. Восстановительное плавание. Массаж, самомассаж. Сон.</p> <p><i>Педагогические средства восстановления:</i> переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.</p>	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	<p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация. Восстановительное плавание. Массаж, самомассаж. Сон.</p>	

	<p><i>Педагогические средства восстановления:</i> рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.</p> <p><i>Медико-биологические средства восстановления:</i> рациональное питание, витаминные комплексы, сауна, Массаж. Специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами. Прогулки. Восстановительный бег. Сауна. Восстановительное плавание.</p> <p><i>Психологические средства восстановления:</i> мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.</p>	
Этап совершенствования спортивного мастерства	<p><i>Психологические средства восстановления:</i> мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Сауна. Массаж. Прогулки. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.</p>	
Этап высшего спортивного мастерства	<p><i>Психологические средства восстановления:</i> мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Сауна. Массаж. Прогулки. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.</p>	

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

3. Система контроля

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта **спортивная аэробика**

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

3.2. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся **необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:**

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

3.4. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

Для обеспечения приема используется система индивидуального отбора в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы подготовки, которые определены федеральными стандартами спортивной подготовки.

Организация приема и зачисления поступающих, осуществляется приемной комиссией, осуществляющая деятельность в соответствии с Положением, регламентирующим ее деятельность.

Контроль общей и специальной физической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Контрольно-переводные нормативы принимаются в конце тренировочного года (май), результаты заносятся в протокол, обсуждаются и выносятся на утверждение на педагогическом совете.

Обучающиеся переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно-переводных нормативов:

- не менее 60% для групп начальной подготовки и при этом отслеживается прирост показателей;
- не менее 80% для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего и высшего спортивного мастерства и при этом отслеживается прирост показателей.

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода
на этап *НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДО ГОДА ОБУЧЕНИЯ*
по виду спорта «спортивная аэробика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив							
			Мальчики /юноши				Девочки /девушки			
1. Нормативы общей физической подготовки										
			Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.	Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.
1.1	Бег на 30 м.	с	7,0 и более	6,9	6,8- 6,6	6,5 и менее	7,2 и более	7,1	7,0- 6,8	6,7 и менее
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количе ство раз	6 и менее	7	8	9 и более	3 и мене е	4	5-7	8 и более
1.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	0	+1	+ 2	+ 3 и более	+ 2	+ 3	+ 4	+ 5 и более
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	109 и менее	110	111- 115	115 и более	104 и мене е	105	105- 108	110 и более
1.5	Челночный бег 3х10 м.	с	10,4 и более	10,3	10,2- 10,0	9,9 и менее	10,7 и более	10,6	10,5- 10,3	10,2 и менее
1.6	Смешанное передвижение на 1000 м.	мин, с	7,11 и более	7,10	7,09- 7,06	7,05 и менее	7,36 и более	7,35	7,34- 7,31	7,30 и менее
2. Нормативы специальной физической подготовки:										
			Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.	Неуд.	Уд.	Хо р.	Отл.

2.1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с).	количество раз	10 и менее	11	12-13	14 и более	8 и менее	9	10-11	12 и более

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода
на этап *НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ГОДА ОБУЧЕНИЯ*
по виду спорта «спортивная аэробика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив							
			Мальчики /юноши				Девочки /девушки			
1. Нормативы общей физической подготовки										
			Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.	Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.
1.1	Бег на 30 м.	с	6,8 и более	6,7	6,6-6,4	6,3 и менее	6,9 и более	6,8	6,7-6,5	6,4 и менее
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	9 и менее	10	11-12	13 и более	5 и менее	6	7-10	11 и более
1.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2 и менее	+3	+4	+5 и более	+4 и менее	+5	+6	+7 и более
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	119 и менее	120	121-125	126 и более	114 и менее	115	116-120	121 и более
1.5	Челночный бег 3x10 м.	с	10,1 и более	10,0	9,9-9,7	9,6 и менее	10,5 и более	10,4	10,3-10,0	9,9 и менее
1.6	Смешанное передвижение на 1000 м.	мин, с	7,01 и более	7,00	6,9-6,7	6,6 и менее	7,31 и более	7,30	7,29-7,26	7,25 и менее
2. Нормативы специальной физической подготовки:										
			Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.	Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.

2.1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с).	количество раз	14 и менее	15	16-18	19 и более	12 и менее	13	14-16	17 и более
2.2	Удержание «Угол ноги врозь» (не менее 2 с.)	Оценивается качество исполнения								
2.3	Прыжок с поворотом на 360 (выполнение 1 раз)	Оценивается качество исполнения								
2.4	Отжимание (выполнение 1 раз)	Оценивается качество исполнения								
2.5	Продольный шпагат (правый, левый)						10 см. и более	5-9	3	Полное касание
2.6	Поперечный шпагат						10 см. и более	5-9	3	Полное касание

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этапе спортивной специализации) по виду спорта «спортивная аэробика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив							
			Мальчики /юноши + девочки Т 4, Т 5				Девочки /девушки (Т1, Т2, Т3)			
1. Нормативы общей физической подготовки										
			Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.	Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.
1.1	Бег на 60 м.	с	11,6 и более	11,5	11,4-11,1	11,0 и менее	12,1 и более	12,0	11,9-11,6	11,5 и менее
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	количество раз	12 и менее	13	14-24	25 и более	6 и менее	7	8-19	20 и более
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).	см	+3 и менее +9 и менее	+4 +10	+ 5 +11	+ 6 и более +12 и более	+4 и менее	+ 5	+ 6 - +9	+ 10 и более
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	см	139 и менее	140	141-159	160 и более	129 и менее	130	131-154	155 и более
1.5	Челночный бег 3x10 м.	с	9,4 и более	9,3	9,2-9,0	8,9 и менее	9,6 и более	9,5	9,4-9,2	9,1 и менее
1.6	Бег на 1000 м.	мин, с	5,51 и более	5,50	5,49-5,45	5,44 и менее	6,21 и более	6,20	6,19-6,15	6,14 и менее
2. Нормативы специальной физической подготовки										
			Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.	Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.
2.1	Поднимание туловища из	количество раз	19 и менее	20	21-22	23 и более	16 и менее	17	18-19	20 и более

	положения лежа на спине (за 30 с).									
2.2	Поперечный шпагат с касанием пола бёдрами. Стопы и бёдра фиксируются на одной линии. Держать 5 с.	количество раз	10 см. и более	5-9	3	Полное касание	10 см. и более	5-9	3	Полное касание
2.3	Продольный шпагат (правый, левый) Держать 5 с.	Количество раз	10 см. и более	5-9	3	Полное касание	10 см. и более	5-9	3	Полное касание
2.4	Угол с поворотом на 360/угол удержание		завал	Поворот/удержание не натянутые ноги	Удержани е/поворот с минимальными ошибками	Только вращение на 360	завал	Поворот/удержание не натянутые ноги	Удержани е/поворот с минимальными ошибками	Только вращение на 360
2.5	Геликоптер		завал	Плохое качество исполнения	Незначительные ошибки	Идеальное исполнение	завал	Плохое качество исполнения	Незначительные ошибки	Идеальное исполнение
2.6	Пируэт на 720		завал	Плохое качество исполнения	Незначительные ошибки	Идеальное исполнение	завал	Плохое качество исполнения	Незначительные ошибки	Идеальное исполнение
2.7	Прыжок в группировку на 360		завал	Плохое качество исполнения	Незначительные ошибки	Идеальное исполнение	завал	Плохое качество исполнения	Незначительные ошибки	Идеальное исполнение
3. Уровень спортивной квалификации										
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»								

	(до трех лет)	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода
на этап *СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА*
по виду спорта «спортивная аэробика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив							
			Мальчики /юноши				Девочки /девушки			
1. Нормативы общей физической подготовки										
			Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.	Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.
1.1	Бег на 60 м.	с	8,3 и более	8,2	8,1- 7,9	7,8 и менее	9,7 и более	9,6	9,5- 9,3	9,2 и менее
1.2	Бег на 2000 м.	мин, с	8,11 и более	8,10	8,09- 8,05	8,04 и менее	10,1 и более	10,0 0	9,9- 9,5	9,4 и менее
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	количе ство раз	35 и менее	36	37-40	41 и более	14 и менее	15	16-29	30 и более
1.4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).	см	+10 и менее	+11	+12	+13 и более	+14 и менее	+15	+16	+17 и более
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	см	214 и менее	215	216- 219	220 и более	179 и менее	180	181- 184	185 и более
1.6	Челночный бег 3x10 м.	с	7,3 и более	7,2	7,1- 6,8	6,7 и менее	8,1 и более	8,0	7,9- 7,6	7,5 и менее
1.7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с)	количе ство раз	24 и менее	25	26-29	30 и более	21 и менее	22	23-29	30 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки										
			Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.	Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.
2.1	Продольный шпагат с касанием пола бёдрами. Держать 5 с.	количе ство раз	10 см. и более	5-9	3	Полное каса ние	10 см. и более	5-9	3	Пол ное каса ние
2.2	Поперечный шпагат с касанием пола бёдрами. Стопы и бёдра фиксируются на одной линии. Держать 5 с.	количе ство раз	10 см. и более	5-9	3	Полное каса ние	10 см. и более	5-9	3	Пол ное каса ние

2.3	Выполнение элементов четырех групп стоимостью не ниже 0,4 и до 1 балла.							Элемент на 0,4 б.	Элемент на 0,5 б.	Элемент на 0,6 б-0,8 б. (1 б.)
<i>3. Уровень спортивной квалификации</i>										
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»									

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив							
			Мальчики /юноши				Девочки /девушки			
1. Нормативы общей физической подготовки										
			Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.	Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.
1.1	Бег на 60 м.	с	8,3 и более	8,2	8,1-7,9	7,8 и менее	9,7 и более	9,6	9,5-9,2	9,1 и менее
1.2	Бег на 2000 м.	мин, с	8,11 и более	8,10	8,09-8,06	8,05 и менее	10,1 и более	10,00	9,9-9,6	9,5 и менее
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	количество раз	35 и менее	36	37-40	41 и более	14 и менее	15	16-19	20 и более
1.4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).	см	+10 и менее	+11	+12	+13 и более	+14 и менее	+15	+16	+17 и более
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	см	214 и менее	215	216-219	220 и более	179 и менее	180	181-184	185 и более
1.7	Челночный бег 3x10 м	с	7,3 и более	7,2	7,1-6,8	6,7 и менее	8,1 и более	8,0	7,9-7,6	7,5 и менее
1.8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с)	количество раз	24 и менее	25	26-29	30 и более	21 и менее	22	23-27	28 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки										
			Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.	Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.
2.1	Исходное положение - вис на гимнастической стенке. Подъём выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	15 и менее	16	17	18 и более	15 и менее	16	17	18 и более
2.2	Продольный шпагат с касанием пола бёдрами	количество раз	0	не менее 1			0	не менее 1		

2.3	Поперечный шпагат с касанием пола бёдрами. Стопы и бёдра фиксируются на одной линии.	количество раз	0	не менее 1	0	не менее 1
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»					

4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки

4.1. Этап начальной подготовки

1. Техническая подготовка

Первый этап заключается в приобретении навыков движений гимнастической школы и аэробного стиля выполнения основных движений, разучивания и закрепления техники выполнения базовых шагов спортивной аэробики:

- бег на месте и в движении, с поворотами и подпрыгиванием;
- приставные и скрестные шаги;
- «джем пик джек», «ланч», «лифт», «скип». На месте и в движении.

1.1. Основные технические элементы.

Разучивание и закрепление техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложности, стоимостью до 0,4 балла.

1. Группа А, динамическая сила:

- отжимание; - отжимание, латеральное;
- «хинч» отжимание;
- отжимание, латеральное на одной ноге;
- «хинч» отжимание на одной ноге;
- отжимание «венсон»;
- отжимание безопорный «венсон»;
- из упора лежа – отжимание «взрывная рамка»;
- из упора лежа – отжимание «взрывная рамка» в шпагат;
- вертолёт; вертолёт в шпагат.

2. Группа В, статическая сила:

- упор углом ноги врозь «вне»;
- упор углом ноги врозь «вне» с поворотом на 360°;
- упор углом ноги врозь /упор углом с поворотом на 360°;
- упор углом ноги вместе;
- упор углом ноги вместе с поворотом на 360°;
- высокий угол;
- упор статический безопорный «венсон»;
- упор безопорный «венсон» со сменой положения ног - в обе стороны.

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

- прыжок с поворотом на 360° градусов;
- прыжок с поворотом на 180° градусов в шпагат;
- прыжком свободное падение;
- прыжок с поворотом на 360° в шпагат;
- прыжком свободное падение с поворотом на 180°;

- махом вперед прыжок с поворотом на 180° и падение в упор лёжа – «гейнер»;
- махом вперед прыжок с поворотом на 180° и падение в шпагат – «гейнер»;
- колени к груди (без поворота и с поворотом);
- прыжком группировка – приземление в шпагат;
- прыжком поворот на 360° в группировку;
- с поворотом на 180° прыжок в группировку и приземление в шпагат;
- прыжок в группировку и приземление в упор лёжа;
- прыжок казак;
- прыжок казак в шпагат;
- прыжок согнувшись;
- прыжок согнувшись ноги врозь;
- прыжок во фронтальный шпагат;
- прыжок в шпагат;
- прыжок разножка;
- прыжок «баттерфляй»;
- ножницы.

4. Группа D, равновесие и гибкость:

- вертикальный шпагат с опорой о пол;
- из фронтального шпагата с касанием грудью пола, перемахом назад - лечь на живот;
- безопорный вертикальный. шпагат;
- из шпагата перекат в сторону и на 360°;
- поворот на 360° в безопорном вертикальном шпагате;
- поворот на 1 ноге на 360°;
- поворот на 1 ноге на 360° в вертикальный шпагат с опорой руками о пол;
- поворот на 1 ноге на 720° и более;
- поворот на 1 ноге на 360° в безопорный вертикальный шпагат;
- высокое равновесие с захватом рукой за ногу с поворотом на 360°;
- «либела» с опорой руками о пол;
- четыре (4) поочередных высоких вертикальных маха ногами с поворотом на 360°;
- четыре (4) поочередных высоких вертикальных маха ногами с поворотом на 360°.

Подбор элементов осуществляется тренером в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Так же на данном этапе спортсмены осваивают музыкальную грамотность и основу классической хореографии. Разучивают индивидуальные и групповые упражнения спортивной аэробики и учувствуют в соревнованиях городского уровня.

1.2. Акробатическая подготовка.

Акробатика – одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека.

Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее развитие. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость.

Разучивание и закрепление техники акробатических элементов:

- кувырок вперед и назад;
- стойка на руках;
- колесо.

Данные элементы не несут обязательную нагрузку для соревновательной программы, не имеют ценности, но используются для ее украшения и усложнения.

Компоненты акробатической подготовки:

1. Владение техникой отталкивания ногами в сочетании с обладанием необходимыми двигательными качествами для выполнения толчка руками.

2. Владение безопорными вращениями тела вокруг продольной оси в сочетании с навыкам опорных поворотов в конкретных видах деятельности.
3. Владение техникой приземления в прыжках разной структуры и сложности.
4. Формирование динамической осанки.

1.3. Хореографическая подготовка.

Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца.

В раздел хореографической подготовки на данном этапе входят простейшие элементы классического, народного, современного танца, используемых в виде экзерсиса у опоры и на середине. В спортивной аэробике хореография проявляется в натянутости подъема, колена, позвоночника, рук в момент выполнения базовых упражнений и акробатических упражнений, в манере выхода на площадку и ухода с нее.

Основные требования к осанке спортсменки:

- голова высоко поднята, взгляд направлен вперед;
- плечи опущены, что бы удлинить линию шеи;
- руки натянутые, «живые», четкие; - корпус прямой, вытянутый;
- ноги выпрямленные, стопы соприкасаются с полом или на полупальцах.

Хореография может включать:

- *demi plie* - (деми плие)-неполное «приседание».
- *grand plie* (гранд плие)-глубокое, большое «приседание».
- *relevé* (релеве) - «поднимание»,поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног.
- *battemen tendu* (батман тандю)-«вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП.
- *battemen ttendujeté*(батман тандю жете) - «бросок»,взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом.
- *demirond* (демиронд)-неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45°, 90° и выше).
- *rond dejamb par terre* (ронд де жамб пар тер)-круг носком по полу круговое движение носком по полу.

Изучение позиций ног:

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

II – 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.

III – третья. Правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу).

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

V – пятая. Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой (выполняется с обеих ног)).

VI – шестая.

Сомкнутая стойка (пятки и носки сомкнуты).

Изучаются:

- элементы партерной гимнастики, этот раздел является основным в хореографии, и дает основные профессиональные навыки.

- танцевальные элементы и композиции с использованием базовых шагов аэробики.

Движения под музыку должны начинаться с началом музыки и заканчивать с ее окончанием. Развиваются музыкально-ритмические навыки, музыкальная выразительность.

Позиции рук.

Подготовительная: руки внизу, слегка скруглены, ладони развернуты к телу и вверх, концы пальцев смотрят друг на друга на расстоянии 10-15 см, плечи слегка развернуты.

1 позиция: руки вперед (на уровне диафрагмы), локти скруглены, ладони обращены к туловищу.

2 позиция: руки в стороны, несколько ниже линии плеч, округлены, ладони вперед - внутрь.

3 позиция: руки вперед-вверх так, чтобы видеть кисти рук, не поднимая головы, ладони обращены вниз, концы пальцев сближены. Необходимо добиваться мягкой, округлой линии рук и минимального мышечного напряжения (движения рук осваиваются труднее, так как требуют тонкой координации); необходим постоянный самоконтроль за плавностью и выразительностью движений рук при смене позиций, следить за осанкой, движениями головы, направлением взгляда. Для исполнения всех движений необходима правильная постановка спины.

Ведущую роль в изменении и подчеркивании характера интонаций телодвижений играют руки, их выразительность. Они принимают самые разнообразные положения, выражая детали эмоционального состояния спортсменки.

2. Физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

ОФП - основа развития физических качеств, способности, двигательных функции спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП:

1. упражнения для развития силы:

- подтягивание на перекладине, сгибание/разгибание рук в упоре лежа;
- сгибание/разгибание туловища лежа на спине (пресс), поднимание ног лежа на спине и на шведской стенке (колени к груди, прямые ноги вместе, врозь);
- поднимание/опускание туловища лежа на животе (лодочки), удержание положения «лодочка», раскачивание вперед/назад в положении «лодочка»;
- приседание, выпрыгивание «из приседа в присед», напрыгивание на скамейку, поднимание/опускание на носки (голеностопа).

2. упражнение для развития гибкости:

- наклоны вперед стоя и сидя на полу, ноги вместе и врозь.
- «мостик» стоять, покачивание вперед/назад, в движении (ходьба).
- сагиттальные и фронтальные шпагаты на полу и с возвышенности, ноги ровные, стопы затянутые, два плеча и бедра смотрят вперед;
- маховые упражнения. Махи вперед, назад, в сторону.

3. упражнения для развития выносливости:

- прыжки на скакалке (вперед, назад, скрестно), под музыку и без нее;
- челночный бег;
- прыжки с использованием скамеек.

4. упражнения для развития координации:

- с использованием базовых шагов на месте, в движении, с поворотами;
- подвижные игры.

Примеры подвижных игр:

1. «Музыкальная змейка». Правила игры: спортсмены делятся на 3 команды и выстраиваются в колонну по одному. После включения музыки (марш, вальс, полька), все начинают двигаться змейкой по площадке. После прекращения музыки, по сигналу

спортсмены быстро выстраиваются на своих первоначальных местах. Выигрывает команда построившаяся первой.

Варианты: змейка движется заданным способом, змейка выстраивается в колонну по росту, в шеренгу по росту.

Инвентарь: музыкальное сопровождение.

2. «Бег по кочкам». Правила игры: спортсмены делятся на 2 команды и строятся в колонны по одному. Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1 – 1,5 м друг от друга раскладываются кружки диаметром 30 – 40 см. По сигналу учителя первые номера с эстафетной палочкой перепрыгивают из кружка в кружок, после чего кратчайшим путем возвращаются обратно и передают эстафетную палочку следующему игроку. Выигрывает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

Инвентарь: 10 кружков диаметром 30 – 40 см, 2 поворотных флажка.

3. «Кузнечики». Правила игры: спортсмены делятся на 2 – 3 команды и выстраиваются на линии старта в колонну по одному. По команде «Марш!» все кладут руки на плечи впереди стоящего и на правой ноге прыгают вперед до поворотных флажков (10 м). Обогнув флажок, прыгают назад на левой ноге. Нельзя менять ноги, становиться на две ноги, расцепляться. Побеждает команда, сделавшая меньше всего ошибок.

Спортивный инвентарь: 2 поворотных флажка.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Гибкость делится на активная гибкость и пассивная гибкость, динамическую и статическую гибкость, общую и специальную гибкость.

Примерные упражнения для развития активной гибкости:

- маховые упражнения (вперед, назад, в сторону).
 - наклоны под счет вперед (стоя и сидя на полу) с руками опущенными вниз и сомкнутыми за спиной в замок.
 - мост, под счет и самостоятельно - на каждый счет переносить вес тела на руки, отталкиваясь ногами, выпрямляя колени, но не отрывая их от пола.
 - перекаты через грудь вперед и назад, то есть ребенок встает в мост, ставит руки на предплечья, отталкиваясь ногами делает перекат через грудь в положение лежа на животе и обратно в положение стоя на ногах.
 - «выкруты» - взять в руки скакалку, руки перед собой, на ширине плеч.
- Держась обеими руками за скакалку перевести их за спину, не сгибая в локтевых суставах и обратно.

Примерные упражнения для развития пассивной гибкости.

- «мост», стоять 20 счетов, выполнить несколько подходов.
- «шпагаты», сидя на полу или с возвышенности.
- «складки», сидя на полу или с использование шведской стенки.

Координация характеризуется возможностью спортсмена управлять своими движениями.

Примерные упражнения для развития координации:

- акробатические: кувырки, стойка, колесо, перевороты, перекаты и тд.
- аэробные связки – базовые шаги на месте и с поворотами, с добавлением связок руками и без них, под музыку или под счет, с добавлением «махов» и без них.
- подвижные игры с использование базовых движений и элементов сложности спортивной аэробики.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Примерные упражнения для развития силы, с отягощением массой собственного тела, с преодолением сопротивления партнера или дополнительного сопротивления, прыжковые упражнения:

- приседание «пистолет».
- отжимание «кузнечик», «венсон».
- упоры углом, «спичаги», выходы в стойку.
- прыжки «олень», «бабочка», колени к груди на одной и на другой ноге «кузнечик», с отягощением и без него.
- вис углом на шведской стенке.

Выносливость - выполнение аэробных движений более длительное время сохраняя работоспособность:

- в разной плоскости (воздух, середина, пол);
- со сменой музыкального ритма, темпа;
- с использованием элементов сложности и без них;
- с поворотами и без.

3. Психологическая подготовка.

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Волевая подготовка.

В условиях занятий спортом постоянно возникают трудности и проблемы, преодоление и решение которых закаляет характер, укрепляет волю.

На данном этапе стоит обратить внимание на формирование у спортсмена целеустремленности, настойчивости и смелости. Научить спортсмена мобилизовать усилия для достижения успеха при освоении новых и трудных для него упражнений, управлять своим эмоциональным состоянием.

Нравственное воспитание.

Заключается в формировании у спортсмена представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих принципам общечеловеческой морали; в развитии чувства патриотизма, преданности спорту, своему спортивному коллективу.

Среди мероприятий по нравственному воспитанию спортсменов следует выделить: систематические беседы на темы воспитания лекции по истории спорта, рассказы о жизни замечательных людей; просмотры кино и видеофильмов; чтение литературы; встречи с выдающимися людьми; укрепление традиций спортивных коллективов (чествование победителей, торжественный прием в члены сборной, празднования дней рождения, посещение театров, музеев, исторических мест, походы, поездки за город и т.п.).

4. Соревновательная подготовка.

В соответствии со стандартом спортивной подготовки спортсмены должны принять участие в неофициальных соревнованиях, в соревнованиях муниципального уровня.

Этап начальной подготовки (до года):

- контрольные – 1;
- отборочные – нет;
- основные – нет.

Этап начальной подготовки (свыше года):

- контрольные – 1;
- отборочные – 1;
- основные – 1.

4.1.2. Учебно - тренировочный этап (1-2 год обучения).

1. Техническая подготовка.

Спортсмены на данном этапе должны овладеть целостными упражнениями как средством технической подготовки в отдельных видах программы (ИЖ, ИМ, СП, ТР, ГР). Спортсмены выступают в различных номинациях:

- соло (ИЖ, ИМ);
- пара (СП);
- трио (ТР);
- группа (ГР);
- танцевальная гимнастика (ТГ);
- гимнастическая платформа (ГП).

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

1.1. Основные технические элементы.

Совершенствование техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложности, стоимостью до 0,4 балла, изучение и закрепление элементов стоимостью 0,5 – 0,6 баллов.

Обязательные элементы:

- Группа А. Отжимание в упоре лежа.
- Группа В. Упор углом ноги врозь.
- Группа С. Прыжок в поворотом 360°.
- Группа D. Вертикальный шпагат.

Дополнительные элементы:

Стоимость 0,5 балла:

Группа А, динамическая сила:

- латеральное отжимание в упоре лежа на 1 руке и 1 ноге;
- «хиндж» отжимание в упоре лежа на 1 ноге и 1 руке;
- «взрывная рамка» в «венсон»;
- из упора лежа перемах ноги врозь в упор лежа сзади;
- упор высокий угол, туловище горизонтально разгибаясь шпагат;
- из упора лежа круг двумя ногами 1 или 2;
- круг двумя ногами, в шпагат;
- круг двумя с широко разведенными ногами «деласал» 1 или 2;
- круг «деласал» в шпагат;
- вертолет в упор «венсон»;
- вертолет, поворот на 180° в шпагат.

Группа В, статическая сила:

- упор углом ноги врозь «вне» на 1 руке с поворотом на 180°;
- упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 360°;
- упор высокий угол;

- высокий упор согнувшись с поворотом на 360°.

Группа С, прыжки – толчком двумя/одной ногой:

- прыжок с поворотом на 720°;
- прыжок с поворотом на 540° в шпагат;
- прыжком свободное падение с поворотом на 360°;
- с поворотом на 360° прыжок в группировку и приземление в шпагат;
- прыжком поворот на 180° группировка – в упор лёжа;
- с поворотом на 360° прыжок казак;
- с поворотом на 180° прыжок казак в шпагат;
- прыжок казак в упор лёжа;
- прыжок согнувшись, в шпагат;
- прыжок согнувшись ноги врозь в шпагат;
- прыжок во фронтальный шпагат приземление во фронтальный шпагат;
- прыжок в шпагат и приземление в шпагат;
- прыжок разножка поворот 180°;
- прыжок разножка приземление в шпагат;
- перекидной прыжок;
- прыжок «ножницы» с поворотом на 180° – упор лёжа;
- прыжок "от оси" с поворотом на 180°.

Группа D, равновесие и гибкость:

- поворот на 1 ноге на 720° в вертикальный шпагат с опорой руками о пол;
- поворот на 360°, маховая нога впереди горизонтально;
- поворот на 360° в высоком равновесии с захватом за ногу, в вертикальный шпагат;
- «либела» с опорой руками о пол в вертикальный шпагат;
- без опорная «либела».

Стоимость 0,6 балла:

Группа А, динамическая сила:

- из упора лежа отжимание «взрывная рамка» с поворотом на 180°;
- взрывная рамка с поворотом 180° в шпагат;
- «взрывная рамка» в безопорный «венсон»;
- из упора лежа перемах ноги врозь в упор углом;
- из упора высокий угол, туловище горизонтально, перемах ноги врозь назад в шпагат;
- из упора лежа круг двумя ногами в упор венсон;
- круг «деласал» в упор «венсон» или из упора «венсон» круг «деласал» в «венсон».
- вертолёт в упор безопорный «венсон».

Группа В, статическая сила:

- упор углом ноги врозь «вне» с поворотом на 720° (или более);
- упор углом ноги врозь на 1 руке с поворотом на 360° (лакатуш);
- упор углом ноги врозь упор углом с поворотом на 720°;
- упор углом с поворотом на 720° и более;
- горизонтальный упор ноги врозь.

Группа С, прыжки – толчком двумя/одной ногой:

- прыжок с поворотом на 720° в шпагат;
- прыжком свободное падение с поворотом на 540°;
- прыжком поворот на 720° в группировку;
- с поворотом на 540° прыжок в группировку, приземление в шпагат;
- с поворотом на 180° прыжок в группировку, приземление в упор лежа;

- с поворотом на 360° прыжок казак в шпагат или фронтальный шпагат;
- с поворотом на 180° прыжок казак в упор лёжа;
- с поворотом на 360° прыжок согнувшись;
- с поворотом на 180° прыжок согнувшись , в шпагат;
- прыжок согнувшись и упор лёжа;
- с поворотом на 360° прыжок согнувшись ноги врозь;
- с поворотом на 180° прыжок согнувшись ноги врозь в шпагат;
- прыжок согнувшись ноги врозь - упор лежа;
- с поворотом 360° прыжок согнувшись ноги врозь;
- с поворотом на 180° прыжок во фронтальный шпагат приземление во фронтальный шпагат;
- прыжок во фронтальный шпагат- упор лежа;
- прыжком поворот на 360° в шпагат;
- прыжком поворот на 180° в шпагат, приземление в шпагат;
- прыжок в шпагат разножка и приземление в шпагат;
- прыжок в шпагат, приземление в упор лежа;
- прыжок разножка поворот 180° – приземление в шпагат;
- прыжок разножка приземление в упор лёжа;
- перекидной прыжок и поворот на 180°;
- перекидной прыжок и приземление в шпагат;
- с поворотом на 180° прыжок «ножницы» и поворотом на 180° – упор лёжа;
- прыжок "от оси" с поворотом на 360°;
- прыжок "от оси" с поворотом на 180° во фронтальный шпагат;
- прыжок "от оси" с поворотом на 180° в упор лежа.

Группа D, равновесие и гибкость:

- поворот на 1 ноге на 1080°;
- поворот на 1 ноге на 720° в безопорный вертикальный шпагат;
- поворот на 360°, нога впереди горизонт, в вертикальный шпагат;
- высокое равновесие с захватом рукой за ногу с поворотом на 720°;
- поворот на 360° в высоком равновесии с захватом за ногу, в безопорный вертикальный шпагат;
- либела с опорой руками о пол в безопорный вертикальный шпагат;
- двойная либела с опорой руками о пол;
- безопорная либела – в вертикальный шпагат с опорой руками о пол. Подбор элементов осуществляется тренером в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Постепенное разучивание и закрепление техники элементов сложности, стоимостью до 0,7 баллов. Данные элементы спортсмен должен освоить в период с 10 – 11 лет, этот период является подготовительным для перехода в следующую возрастную категорию.

На данном этапе спортсмены продолжают осваивать музыкальную грамотность и классическую хореографию. Начинают изучать элементы современного танца, которые в дальнейшем будут включены в виде «куска» 32 счета в программу по аэробной гимнастике.

1.2 Акробатические элементы.

Закрепление техники следующих элементов:

1. «Колесо» (с ноги/ног на ногу/ноги);
2. «Рондат»;
3. Переворот (вперед, назад);
4. Подъём разгибом из стойки на голове и руках.

Освоение техники элементов:

1. Темповой переворот (вперед);
2. «Фляк».

1.3. Хореографическая подготовка.

На данном этапе под хореографической подготовкой в большей степени понимается работа над аэробными связками (композициями) на площадке. Формируются индивидуальные образы, техники и манера выполнения аэробной программы.

Хореографические элементы у станка не отличаются от предыдущей подготовки, меняется их интерпретация. Более сложные связки, увеличивается количество повторения, амплитуда движений, добавляются маховые и статические упражнения. Закрепляется и совершенствуется техника пройденного материала.

Добавляются некоторые элементы классической хореографии:

- battement [батман] – размах, биение.
- battement releve lent [релевелян] - «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4, 1-8 поднимание вытянутой ноги вперед, в сторону или назад на 90° и выше.
- battement developpe [батмандеvelope] – вынимание, раскрытие ноги вперед, назад или в сторону скольжением "рабочей" ноги по опорной в нужное направление.
- grand battement [грандбатман] - «большой бросок, взмах» на 90° и выше вытянутой ноги в нужное направление.

Спортсмены начинают изучать стили современного танца. Виды современного танца (уличный стиль): - хип-хоп; - локинг; - дабстеп - дэзз-фанк и другие.

2. Физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

ОФП на данном этапе может дублироваться с этапом начальной подготовки, но с большим количеством повторений, подходов, с более амплитудным и динамичным выполнением.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития специальных физических качеств:

На данном этапе предпочтение отдается развитию **активной и динамической гибкости.**

Примерные упражнения:

- маховые упражнения (вперед, назад, в сторону) с продвижением, поворотами и базовыми шагами;
- маховые упражнения (опорные и без опорные) под счет и самостоятельно;
- маховые упражнения с приседами и т.д.

Координация спортсменов на тренировочном этапе находится на высоком уровне и требует систематической тренировки.

Примерные упражнения:

- акробатические: перевороты вперед и назад с переходом в партер, «рондат», «фляк», «сальто»;
- аэробные связки: сложные базовые дорожки в сочетании со сложными связками рук на месте и в движении под музыку с добавлением элементов сложности групп А, В, С, D.
- подвижные игры с использованием базовых движений и элементов сложности спортивной аэробики.

Развитию **силы** следует уделить особое внимание, так как к спортсменам предъявляются более серьезные требования по выполнению элементов сложности в соревновательных программах.

Примерные упражнения:

1. «стойчая» подготовка:

- выходы в стойку на руках из положения стоя или полного приседа, через согнутые, прямые ноги и ноги врозь.
- повороты и ходьба в стойке на руках;
- «спичаги» - упоры углом ноги вместе с выходом в высокий угол и обратно;
- «ножницы» в упоре углом ноги вместе;
- сведение и разведение в положении упор углом ноги вместе;
- прыжки в продвижении вперед лицом, правым и левым боком в положении упор лежа;
- отжимание с хлопком и в взрывную рамку.
- в виси углом на шведской стенке поднимание ног с касанием носками над головой.

Выносливость - выполнение аэробных движений более длительное время сохраняя работоспособность:

- выполнение соревновательных программ подходами, сдвоенными походами (2 подряд);
- с элементами и без них «водичка»;
- с использованием элементов сложности разных групп, один подход выполняется только с элементами группы А, следующий подход с элементами группы С и т.д.

3. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка направлена на формирование устойчивости к соревновательному стрессу, мотивов напряженной тренировочной работы.

Средства и методы:

1. Совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. В период подготовки корректировать задачи на каждую тренировку в соответствии с индивидуальными особенностями каждого спортсмена по мере необходимости.
2. Разработать индивидуальный режим тренировочного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости. Путём самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия (экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение и т.д.)
3. Проверять готовность спортсмена с помощью моделирования соревновательной деятельности на тренировочных занятиях, проведение «прикидок» и учебных соревнований.

Волевая подготовка.

В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. Умелое их использование приучает спортсменов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Нравственная подготовка.

Формирование устойчивого понимания о правилах поведения в школе, на тренировке, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений. Поддержка, страховка партнера. Совершенствование способности спортсмена соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях). Формирование атмосферы трудолюбия, взаимопомощи, творчества. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга,

спортивных праздников, показательных выступлений. Организация совместных тренировок с целью обмена опытом.

4. Соревновательная подготовка.

Принять участие в соревнованиях:

- контрольные – 2;
- отборочные – 2;
- основные – 1.

5. Восстановительные средства и мероприятия.

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности спортсменов спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Этап начальной подготовки и тренировочный этап (до 3-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, сон. Режим дня и питания. Витаминизация. Восстановительное плавание. Массаж, самомассаж.

Тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для ТГ 1 и 3 годов обучения. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена. Применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.)

4.1.3. Учебно - тренировочный этап (4-5 год обучения).

1. Техническая подготовка.

На 4-5 году обучения обучающиеся приобретают опыт стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях, сформированную спортивную мотивацию. Спортсмены хорошо ориентируются на спортивной площадке. Отлично чувствуют музыкальное сопровождение и обыгрывают его при демонстрации соревновательного упражнения.

1.1. Основные технические элементы.

Совершенствование техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложности, стоимостью до 0,6 балла.

Обязательные элементы:

А) Геликоптер в упор лежа.

В) Упор углом ноги врозь с поворотом (максимум на 360°).

С) Прыжок в группировку поворотом на 360°.

Д) Поворот на 360° в вертикальный шпагат.

Разучивание и закрепление техники элементов сложности, стоимостью до 0,8 баллов.

Стоимость 0,7 балла:

1. Группа А, динамическая сила:

- взрывная рамка с поворотом 180° в «венсон»;
- из упора лежа перемах ноги врозь в упор высокий угол ноги врозь;
- высокий упор согнувшись с поворотом на 180°, фронтальный шпагат;
- высокий упор согнувшись разгибаясь поворот на 180° в упор лежа;
- круг двумя ногами с поворотом на 180° в упор «венсон»;
- круг двумя ногами в безопорный «венсон»;
- круг двумя ногами с поворотом на 360° в шпагат;
- круг «деласал» с поворотом на 360°, в шпагат;
- круг «деласал» и поворот на 180° в «венсон»;
- круг «деласал» в безопорный «венсон»;
- «геликоптер», твист 360° в упор лежа.

2. Группа В, статическая сила:

- упор углом ноги врозь вне на 1 руке с поворотом на 540°;
- упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 720°;
- упор высокий угол с поворотом на 360°;
- отжимание в горизонтальном упоре ноги врозь.

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

- прыжком свободное падение с поворотом на 720°;
- прыжок «гейнер» с поворотом на 540° и в упор лёжа;
- прыжок «гейнер» с поворотом на 540° в шпагат;
- с поворотом на 540° прыжок в группировку, приземление в шпагат;
- с поворотом на 360° прыжок в группировку, приземление в упор лежа;
- с поворотом на 720° прыжок «казак»;
- с поворотом на 540° прыжок «казак» в шпагат;
- с поворотом на 180° прыжок «казак», поворот на 180° в упор лёжа;
- с поворотом на 360° прыжок согнувшись в шпагат;
- прыжок согнувшись и с поворотом на 180° упор лёжа;
- махом одной назад, прыжок с поворотом на 180° согнувшись ноги врозь, в упор лежа (калоянов);

- с поворотом на 360° прыжок согнувшись ноги врозь в шпагат;
- с поворотом на 180° прыжок согнувшись ноги врозь - упор лежа;
- с поворотом на 360° прыжок во фронт. шпагат и приземление во фронтальный шпагат;
- прыжок во фронтальный шпагат и поворот на 180° в упор лёжа;
- прыжком поворот на 360° в шпагат, приземление в шпагат;
- прыжок с поворотом 180° в шпагат – разножка и приземление в шпагат;
- прыжок с поворотом 180° в шпагат, приземление в упор лежа;
- перекидной прыжок и поворотом на 360°;
- перекидной прыжок и поворот на 180°, приземление в шпагат;
- перекидной прыжок разножка и приземление шпагат «марченков»;
- перекидной прыжок приземление в упор лёжа;
- прыжок "от оси" с поворотом на 360° во фронтальный шпагат;
- прыжок "от оси" с поворотом на 360° в упор лежа;
- прыжок баттерфляй с вращением на 360°.

4. Группа D, равновесие и гибкость:

- поворот на 1 ноге на 1080° в вертикальный шпагат;
- поворот на 540°, маховая нога впереди горизонтально;
- поворот на 360°, нога впереди горизонт, в безопорный вертикальный шпагат;
- поворот на 720° в высоком равновесии с захватом за ногу, в вертикальный шпагат;
- двойная «либела» с опорой руками о пол в вертикальный шпагат с опорой руками о пол;
- безопорная «либела» в безопорный вертикальный шпагат;
- безопорная двойная «либела».

Подбор элементов осуществляется тренером в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена. Постепенное разучивание и закрепление техники элементов сложности, стоимостью до 0,8 баллов.

На данном этапе спортсмены совершенствуют знания музыкальной грамотности и классической хореографии. Продолжают изучать элементы современного танца.

1.2. Акробатические элементы.

Совершенствуются акробатические элементы из предыдущего этапа подготовки. Добавляется элемент «Сальто 360°» (вперед, назад, в сторону). Изучение данного элемента не обязательно. Не имеет стоимости. Используется для украшения программы. Акробатические элементы выполнить только 2 раза во всем упражнении, без комбинации одновременно или поочередно.

Выполненные элементы больше чем 2 раза получают каждый раз сбавку – 0,5.

1.3. Хореографическая подготовка.

Совершенствование хореографической подготовки у станка, аэробной подготовке на середине зала. Продолжение разучивания и закрепление элементов современного танца.

2. Физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

Для проведения ОФП часто используется метод круговой тренировки. Круговые тренировки постоянно поддерживают мышцы спортсмена в тонусе, сердечный ритм и пульс ускоряются, в то время как одна группа мышц отдыхает, другая усердно работает. Круговые тренировки позволяют повысить физические результаты за более короткое время.

Пример круговой тренировки: Спортсмены делятся на пары или тройки, проходят на станции с упражнениями, выполняют каждую станцию на время от 40 – 60 сек. на

скорость с точным контролем над технически правильным выполнении упражнения. Количество кругов 1 – 3. Отдых между станциями 15 – 20 сек.

Станция № 1: Подъем ног в висе на шведской стенке. Ноги прямые, носками коснуться перекладины над головой. Варианты выполнения данного упражнения: - ноги вместе; - ноги врозь на ширине плеч; - подъем ног из И.П. углом; - ноги подняты до уровня перекладины, ноги на ширине плеч, выполняется упражнение «часики», т.е. поочередное опускание одной ноги в сторону-вниз, вторая поднимается прямо-вверх и наоборот.

Станция № 2: Отжимания. И.П. упор лежа. Сгибание, разгибание рук. Голова, спина, ноги одна прямая линия. Мышцы туловища подтянуты. Варианты выполнения упражнения - логти в стороны; - локти назад; - с хлопком; - узким хватом, постановка кистей сомкнутая; - широким хватом; - с хлопком по бедрам; - «взрывная рамка» - с махом в «венсон».

Станция № 3: Приседания. Варианты выполнения упражнения ноги врозь; - ноги вместе; - на одной ноге «писталетик»; - с гантелями; - со штангой; - с выпрыгиванием (из приседа в присед).

Станция № 4: Планка. Варианты выполнения упражнения - обычная планка; - боковая планка; - со скручиванием; - с покачиванием вперед-назад; - с поочередным выпрямлением и сгибанием рук.

Станция № 5: Встречная складка. И.П. лежа на спине руки, ноги прямые. Варианты выполнения упражнения: - ноги вместе; - ноги врозь, на уровне плеч; - поочередно; - смешанное выполнение всех вышеперечисленных вариантов, а именно на 1 ноги вместе, на 2 ноги врозь, на 3 правая нога, на 4 левая нога и заново. Руками и носком вытягиваться вверх.

Станция № 6: «Лодочка». Варианты выполнения упражнения: - держать; - одновременный подъём и опускание рук и ног; - поочередное поднимание и опускание рук и ног, правая рука – левая нога и наоборот; - с перекатом из «лодочки на животе, в «лодочку на спине» и обратно. Через левый и правый бок.

Станция № 7: челночный бег.

Станция № 8: прыжки на скакалке, прыжки колени к груди, напрыгивания и т.д.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития специальных физических качеств.

1. На данном этапе предпочтение отдается развитию активной и динамической гибкости. Примерные упражнения: - маховые упражнения (вперед, назад, в сторону) с продвижением, поворотами и базовыми шагами; - маховые упражнения (опорные и без опорные) под счет и самостоятельно; - маховые упражнения с приседами и тд.

2. Координация у спортсменов на тренировочном этапе находится на высоком уровне и требует систематической тренировки.

Примерные упражнения:

- акробатические – перевороты вперед и назад с переходом в партер, «рондат», «фляк», «сальто»;

- аэробные связки – сложные базовые дорожки в сочетании со сложными связками рук на месте и в движении под музыку с добавлением элементов сложности групп А, В, С, D.

- подвижные игры с использованием базовых движений и элементов сложности спортивной аэробики.

3. Развитию силы следует уделить особое внимание, так как к спортсменам предъявляются более серьезные требования по выполнению элементов сложности в соревновательных программах.

Примерные упражнения:

1. «стойчая» подготовка:

- выходы в стойку на руках из положения стоя или полного приседа, через согнутые, прямые ноги и ноги врозь.
- повороты и ходьба в стойке на руках;
- «спичаги» - упоры углом ноги вместе с выходом в высокий угол и обратно
- «ножницы» в упоре углом ноги вместе;
- сведение и разведение в положении упор углом ноги вместе;
- прыжки в продвижении вперед лицом, правым и левым боком в положении упор лежа;
- отжимание с хлопком и в взрывную рамку.
- в висящем углом на шведской стенке поднимание ног с касанием носками над головой.

4. Выносливость - выполнение аэробных движений более длительное время сохраняя

- выполнение соревновательных программ подходами, сдвоенными походами (2 подряд);
- с элементами и без них «водичка»;
- с использованием элементов сложности разных групп, один подход выполняется только с элементами группы А, следующий подход с элементами группы С и т.д.

3. Психологическая подготовка.

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.
2. Владение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям.
3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий.
4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.
5. Формирование устойчивости к соревновательному стрессу.

Средства и методы:

1. Совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждое соревнование. Корректировать задачи по мере необходимости.
2. Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости. Путём самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия (экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение и т.д.)
3. Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований.

Волевая подготовка.

Основой морально-волевой подготовки на учебно-тренировочном этапе являются: регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок, систематическое введение в занятия дополнительных трудностей, широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

Нравственная подготовка.

Приучение спортсменов к дисциплине, воспитание у них требовательности к себе, настойчивости и упорства в достижении цели, способности к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелости, решительности, чувства коллективизма, волю к победе.

4. Соревновательная подготовка.

Принять участие в соревнованиях:

- контрольные – 2;
- отборочные – 2;
- основные – 2.

5. Восстановительные средства и мероприятия.

Медико-биологические средства восстановления – физические средства, гидротерапия, сауна, массаж (сегментарный, точечный), мануальная терапия, кислородные коктейли, рациональное питание, фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы), иглорефлексотерапия, электропунктура, специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами. Прогулки. Восстановительный бег. Сауна. Массаж. Восстановительное плавание.

Психологические средства восстановления – мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

4.1.4. Этап совершенствования спортивного мастерства (1 - 3 года).

1. Техническая подготовка.

1.1. Технические элементы сложности.

Обязательные элементы:

- Группа А. Геликоптер в шпагат или в упор «Венсон»;
- Группа В. Упор углом ноги врозь с поворотом (максимум на 720°);
- Группа С. Прыжок согнувшись ноги врозь;
- Группа Д. «Либела» в вертикальный шпагат / Безопорная «либела» в вертикальный шпагат.

Дополнительные элементы:

Стоимость 0,8 балла

1. Группа А, динамическая сила:

- взрывная рамка, поворот 180°, твист 180° в упор лежа сзади;
- «взрывная рамка» с поворотом на 180° в без опорный «венсон»;
- из упора лежа перемах ноги врозь в упор высокий угол;
- высокий упор согнувшись с поворотом на 180°, перемах назад ° в шпагат;
- круг двумя ногами с поворотом на 360° в упор «венсон»;
- круг двумя ногами с поворотом на 180° в безопорный «венсон»;
- круг «деласал», с поворотом на 360° в упор «венсон»;
- круг «деласал» и поворот на 180° в безопорный «венсон».

2. Группа В, статическая сила:

- высокий упор согнувшись;
- из горизонтального упора ноги врозь – упор безопорный «венсон»;
- горизонтальный упор ноги врозь безопорный «венсон» в обе стороны;
- горизонтальный упор на прямых руках.

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

- прыжок с поворотом на 1080°;
- прыжок с поворотом на 900° в шпагат;
- с поворотом на 540° прыжок в группировку, приземление в упор лежа;
- с поворотом на 720° прыжок казак в шпагат;
- с поворотом на 360° прыжок казак, поворот на 180° в упор лёжа (жульен);

- с поворотом на 360° прыжок согнувшись;
- с поворотом на 540° прыжок согнувшись в шпагат;
- с поворотом на 180° прыжок согнувшись и поворотом на 180° упор лёжа.
- махом вперед с поворотом на 360° прыжок согнувшись ноги врозь, в упор лежа;
- с поворотом на 720° прыжок согнувшись ноги врозь;
- с поворотом на 540° прыжок согнувшись ноги врозь - в шпагат;
- с поворотом на 360° прыжок согнувшись ноги врозь - упор лежа;
- прыжок согнувшись ноги врозь с поворотом на 180° упор лежа;
- с поворотом 720° прыжок согнувшись ноги врозь;
- с поворотом на 180° прыжок «шушунова» с поворотом на 180° упор лёжа.
- прыжком поворот на 720° в шпагат;
- прыжком поворот на 540° в шпагат, приземление в шпагат;
- прыжок с поворотом на 360° в шпагат;
- прыжок с поворотом на 360° в шпагат, приземление в упор лежа;
- перекидной прыжок и поворот на 360°, приземление в шпагат;
- перекидной прыжок с поворотом на 180° разножка и приземление в шпагат.

4. Группа D, равновесие и гибкость:

- поворот на 1 ноге на 1080° в безопорный вертикальный шпагат;
- поворот на 720°, нога впереди горизонтально, в вертикальный шпагат;
- высокое равновесие с захватом рукой за ногу с поворотом на 720°;
- поворот на 360° в высоком равновесии с захватом за ногу, в безопорный вертикальный шпагат;
- двойная «либела» с опорой руками о пол в безопорный вертикальный шпагат;
- безопорная двойная «либела» в вертикальный шпагат с опорой руками о пол.

Подбор элементов осуществляется тренером в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена. Постепенное разучивание и закрепление техники элементов сложности, стоимостью до 1 балла.

Элементы стоимостью в 1 балл являются сложными в освоении и в техническом выполнении, поэтому данные элементы предлагаются спортсменам выборочно, в зависимости от физических способностей и психологической готовности. На данном этапе спортсмены совершенствуют знания музыкальной грамотности и классической хореографии. Продолжают изучать элементы современного танца.

2. Физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

Легкоатлетическая подготовка: - кроссы на различные дистанции; - бег в переменном темпе; - бег с ускорениями (челночный бег).

Тяжелоатлетическая подготовка: - со штангой; - с гирями и утяжелителями; - на тренажёрах; - с партнером; - с собственным весом. Выполнение ОФП различными методами такими как поточный, круговой, непрерывный, строго регламентированного упражнения и интервальный.

2.2. Специальная физическая подготовка.

К специальной подготовке на данном этапе относятся отработка элементов сложности всех структурных групп и соревновательных программ в целом и разделяя их на части с применением методов непрерывного выполнения упражнений, интервального и соревновательного.

3. Психологическая подготовка.

Волевая подготовка.

В рамках этапа спортивного совершенствования от спортсменов требует не обхода, а сознательного преодоления большим трудом и усилием воли возникающих трудностей. Основные волевые качества, которые должны быть сформированы подходя к данному этапу это целеустремленность, инициативность, решительность, самообладание, стойкость, настойчивость и смелость.

Занятия спортом предоставляют неограниченные возможности воспитания воли. Средства воспитания волевых качеств:

- целеустремленность и решительность развиваются в процессе освоения новых упражнений;
- стойкость и настойчивость;
- результат регулярного преодоления утомления при выполнении тренировочных занятий и в соревнованиях, особенно в неблагоприятных условиях;
- самообладание воспитывается в обстановке жестокого соперничества на ответственных соревнованиях, при необходимости срочно исправить сделанные ошибки.

Нравственная подготовка.

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Нравственность, нравы поведения – содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть – обостренное чувство, вызывающее (в зависимости от поступка) состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызания совести. Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность любовь, дружба, патриотизм, сочувствие.

Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь, дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты – зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть. Моральный закон - предписание делать добро и не делать зла.

4. Соревновательная подготовка.

Принять участие в соревнованиях:

- контрольные – 3;
- отборочные – 2;
- основные – 2.

5. Восстановительные средства и мероприятия.

Психологические средства восстановления – мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Сауна. Массаж. Прогулки. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

4.1.5. Этап высшего спортивного мастерства

1. Техническая подготовка.

1.1. Технические элементы сложности.

Обязательных элементов нет!

Дополнительные элементы:

Совершенствование техники элементов стоимостью до 1 балла.

Стоимость до 0,9 балла:

1. Группа А, динамическая сила:

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

- круг «деласал» +воздушный круг деласал (1 или 2);
- 2 круга «деласал» с поворотом 360° (шпindelь) в упор «венсон»;
- круг «деласал» с поворотом на 360° в упор безопорный «венсон».

2. Группа В, статическая сила:

- упор высокий угол с поворотом на 720°;
- горизонтальный упор на прямых руках, отжимание.

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

- прыжок с поворотом на 1080° в шпагат;
- прыжком свободное падение с поворотом на 900°;
- с поворотом на 900° прыжок в группировку, приземление в шпагат;
- с поворотом на 540° прыжок казак, поворот на 180° в упор лёжа;
- с поворотом на 360° прыжок согнувшись и поворотом на 180°, упор лежа;
- махом вперед с поворотом на 360° прыжок согнувшись ноги врозь и поворотом на 180°, упор лежа;
- с поворотом на 540° прыжок согнувшись ноги врозь - упор лежа;
- с поворотом 180° прыжок согнувшись ноги врозь и поворотом на 180° упор лежа;
- с поворотом на 360°, прыжок во фронтальный шпага, поворотом 180° упор лёжа;
- прыжок с поворотом 540° в шпагат.

4. Группа D, равновесие и гибкость:

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

Стоимость 1 балл.

1. Группа А, динамическая сила:

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

2. Группа В, статическая сила:

- высокий упор согнувшись с поворотом на 360°;
- из горизонта упора ноги врозь - упор безопорный «венсон» и горизонт. упор ноги врозь;
- горизонтальный упор ноги врозь;
- безопорный «венсон» в обе стороны – горизонтальный упор ноги врозь;
- из горизонтального упора - упор безопорный «венсон».

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

- прыжком свободное падение с поворотом на 1080°;
- прыжок «гейнер» с поворотом на 900°;
- прыжок «гейнер» с поворотом на 1080° во фронтальный шпагат;
- с поворотом на 1080° прыжок в группировку, приземление в шпагат;
- с поворотом на 540° прыжок согнувшись и поворотом на 180°, упор лежа;
- перекидной прыжок и с поворотом на 360° приземление в упор лёжа «незез-он»;
- прыжок "от оси" с поворотом на 720° во фронт. шпагат;
- прыжок "от оси" с поворотом на 720° в упор лежа;
- прыжок баттерфляй с вращением на 720°.

4. Группа D, равновесие и гибкость:

- поворот на 1080°, нога впереди горизонтально, в вертикальный шпагат;

- поворот на 1080° в высоком равновесии с захватом за ногу, в безопорный вертикальный шпагат.

Подбор элементов осуществляется тренером в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

2. Физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические, прыжковые и беговые упражнения). Упражнения для совершенствования ловкости – с набивными мячами, скакалками; Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером Упражнения с партнером для совершенствования координации. Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

3. Психологическая подготовка.

Волевая подготовка.

Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств; быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации.

Нравственная подготовка.

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Нравственность, нравы поведения – содержание воспитания.

Выполнение требований общественного мнения. Совесть – обостренное чувство, вызывающее (в зависимости от поступка) состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызения совести.

Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность любовь, дружба, патриотизм, сочувствие.

Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь, дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты – зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть. Моральный закон - предписание делать добро и не делать зла.

4. Соревновательная подготовка.

Соревновательная подготовка в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки спортсмена.

5. Восстановительные средства и мероприятия.

Психологические средства восстановления – мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Сауна. Массаж. Прогулки. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Примечание: в зависимости от имеющихся условий материально-технической базы, а также от готовности спортсменов, тренер вправе самостоятельно дополнить или изменить

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная аэробика»

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная аэробика» основаны на особенностях вида спорта «спортивная аэробика» и его спортивных дисциплин.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная аэробика» учитываются Учреждением при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении Порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских

заклучений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238).

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Ежегодно спортивной школой осуществляется приобретение оборудования, спортивного инвентаря или спортивной экипировки в пределах целевой субсидии, выделяемой учреждению.

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

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Обучающимся – членам сборной команды учреждения, принимающим участие в официальных спортивных соревнованиях, может выдаваться спортивная экипировка.

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Гимнастические накладки для защиты рук	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
2.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Колготы для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
6.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
7.	Кроссовки для выступлений	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Кроссовки для зала (тренировочные)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Купальник (комбинезон) для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
11.	Легинсы	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Носки для выступлений	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
13.	Топ спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
15.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
16.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться другие специалисты: хореографы, звукорежиссеры, аккомпаниаторы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011 , регистрационный № 22054).

6.3. Информационно – методические условия реализации Программы

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru.
2. www.ewuf.org
3. www.iwuf.org
4. www.wushu-Russ.Ru
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru
7. Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры - www.spbniiik.ru.
8. Теория и методика физического воспитания и спорта -<http://www.fizkulturai sport.ru/>.
9. Спортивный обозреватель - <http://www.ns sport.ru/stati.html>

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры [Текст]: /Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002 г. – 304с.
2. Болобан В.Н. Спортивная гимнастика: Уч. пос. для ин-тов физ. культуры. - Киев: Высшая школа, 1988.
3. Брыкин, А.Т., Смолевский В.М. Гимнастика М., 1985.

4. Ботяев В.Л. Спортивная аэробика как эффективное средство развития координационных способностей [Текст] / В.Л. Ботяев, Т.И. Тутулова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: материалы XIVсероссийской научно-практической конференции / Сургут. Сургутский Государственный Университет. – Сургут, 2012. – том 1, 46-48 с.
5. Ботяев В.Л. Координационные способности как критерий оценки технических возможностей в аэробной гимнастике [Текст] / В.Л. Ботяев, В.Н. Бойко, Т.И. Тутулова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сборник материалов XIIIсероссийской с международным участием научно-практической конференции / Сургут. Сургутский Государственный Университет. – Сургут, 2013. – том 2, С. 37-40
6. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
7. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.:2002.
8. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978.
9. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособие. - М.: Тера - Спорт, 2002. - 512 с.
10. Гречко, А.С., Соколов Г.Я., Яковлев Н.Л. Гимнастика. Профессиональнопедагогические учения.
11. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994.
12. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970.
13. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 1990.
14. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры). - М.: ФиС 1986.
15. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . - М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. - 64с.
16. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: (общие основы теории и методики физ. воспитания; теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-прикл. форм физ. культуры) [Текст]: учебник / Л. П. Матвеев. — М.. Физкультура и спорт, 1991. — 542 с.
17. Спортивная аэробика. Правила соревнований FIG (2013-2016 г.г.) [Текст] / Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики ФИЖ (FIG). - М., 2012г.
18. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Министерство образования Российской Федерации.– М., 2000 г.
19. Филлипова, Ю.С. Организация и методика проведения соревнования по спортивной аэробике [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2003. - 60 с.
20. Филлипова, Ю.С. Методическое пособие по оздоровительной аэробике [Текст] / Ю. С. Филлипова.- Новосибирск, 1995. –60 с.
21. Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2006. – 58 с.
22. Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2012. – 58 с.
23. И.А. Рукабер «Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР»).
- Н.Г. Безматерных, Г.П. Безматерных, Г.Н. Пшеничникова «Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике», Омск, 2009.
24. В.М. Волков «Восстановительные процессы в спорте».
25. Т.С. Лисицкая «Хореография в гимнастике».
26. М.Я. Набатникова «Основы управления подготовкой юных спортсменов».
27. Е.А. Поздеева, Г.Н. Пшеничникова «Совершенствование исполнительского мастерства в спортивной аэробике», Омск, 2008 г.