



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ
«Водник» города Тюмени
Кузнецова И.А.
2024

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

Автор-составитель:
Балабанова Ирина Ивановна,
тренер-преподаватель

Тюмень, 2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1	Общие положения	3
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2	Объем Программы	5
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	8
2.5	План воспитательной работы	10
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
2.7	План инструкторской и судейской практики.	14
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	15
3	Система контроля	19
4	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	22
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	22
4.2	Рекомендации по проведению тренировочных занятий	23
4.3	Учебно-тематический план	43
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	45
6	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	46
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	46
6.2	Кадровые условия реализации Программы	48
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы	49
6.3	Перечень информационного обеспечения	50

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 спортивной аэробики с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика», утвержденным приказом Минспорта России 23 ноября 2022 № 1060 (далее – ФССП).

Программа разработана в соответствии с:

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «Об образовании в российской федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (действует 01.03.2023 по 01.02.2029);

Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года с планом мероприятий, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

Приказом Минобрнауки и Минпросвещения России от 05 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») и примерной формой договора (изм. 22.02.2023 г.);

Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573).

1.2. Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание

условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

1.3. Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее - ЭНП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТЭ).

1.4. 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; всесторонне физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

1.5. Характеристика вида спорта:

Спортивная аэробика — это сложный и эмоциональный вид спорта, в котором спортсмены выполняют под музыку комплекс упражнений с высокой интенсивностью и сложно координированными элементами, выступление длится от одной до трёх минут (в зависимости от возраста) на площадке 7×7 или 10×10 м с любым гладким покрытием.

В спортивной аэробике используются элементы из спортивной и художественной гимнастики и акробатики. Большое внимание уделяется хореографии, а в программах смешанных пар, троек и групп взаимодействию между партнерами.

Соревнования проводятся по нескольким номинациям: индивидуальные (отдельно для мужчин и женщин), смешанные пары, трио, группы, танцевальная гимнастика и гимнастическая платформа. При оценке программы судьями учитывается искусство движений, в которых проявляется не только сила, выносливость, гибкость, а также артистичность исполнения и сложность программы.

Официальные соревнования по спортивной аэробике проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС). Все дисциплины спортивной аэробики имеют номер во всероссийском реестре видов спорта:

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код вида спортивной дисциплины
Спортивная аэробика	0820001411Я	индивидуальные выступления	0820011811Я
		смешанные пары	0820021811Я
		трио	0820031811Я
		группа - 5	0820041811Я
		гимнастическая платформа	0820051811Л
		танцевальная гимнастика	0820061811Л

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8

Максимальная наполняемость групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях и пропускной способности спортивных залов и составляет для:

- этапа начальной подготовки – 24 человека;
- тренировочного этапа – 16 человек.

2.2. Объем Программы:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936

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

2.3.1. учебно-тренировочные занятия: групповые тренировочные занятия; индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях; самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным (групповым) планам.

Форма организации учебно-тренировочных занятий – очная, с применением дистанционных технологий. В связи с эпидемиологической обстановкой форма реализации программы может быть дистанционная.

Организация дистанционных тренировок осуществляется на основе цифровых образовательных ресурсов, разрабатываемых с учетом требований законодательства. Тренер создает обучающий курс на основе программы, наполняя его содержимым в виде лекций, аудио- и видеофайлов, презентаций, тестовых заданий и т. д. с учётом

изменений и нововведений, произошедших за период массового внедрения цифровых технологий, и учитывает изменившееся условия тренировочной деятельности.

Материалы для изучения и вспомогательные материалы размещаются в формате массового открытого онлайн-курса на сайте МАУ ДО СШ «Водник» города Тюмени.

С целью освоения обучающимися каждой темы и с учетом возрастных особенностей, возможностей и способностей используются различные методы обучения: метод проблемного изложения; частично-поисковый метод; игровой метод; объяснительно-иллюстративный; репродуктивный.

В процессе реализации программы используются разнообразные формы учебно-тренировочных занятий: беседы; практические занятия; самостоятельная работа; занятие-соревнование; игровые занятия.

Методы организации деятельности обучающихся на занятии следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

Фронтальный метод наиболее эффективен, так как упражнения выполняются всеми обучающимися одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при развитии двигательных качеств.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на развитие двигательных качеств. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочередное выполнение обучающимися упражнений. В спортивных играх это поочередные броски, нападающие удары. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что обучающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники игры и комплексном развитии двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий.

Выбор метода зависит от задач учебно-тренировочного занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия - его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебно-тренировочного процесса.

2.3.2. учебно-тренировочные мероприятия:

N 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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
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

2.3.3. спортивные соревнования:

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе реализуется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность самостоятельной подготовки должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной школы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – 2 часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам может осуществляться в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	56-62	44-49	42-47	32-38
2.	Специальная физическая подготовка (%)	22-24	24-26	25-28	26-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	5-10	8-12
4.	Техническая подготовка (%)	10-12	18-20	20-25	20-25
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7-18	7-17	6-17	6-19
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

Годовой учебно-тренировочный план

№ пп	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	8	8	12	14	16	18		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	3	
		Наполняемость групп (человек)									
		24	24	24	16	16	10-16	10-16	10-16	10-16	
1	Общая физическая подготовка	133	140	171	171	192	190	220	256		
2	Специальная физическая подготовка	54	78	104	104	150	120	120	90		
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	3	21	21	30	42	48	54		
4	Техническая подготовка	23	64	83	83	194	302	352	430		
5	Тактическая подготовка	22	22	25	25	20	18	18	16		
6	Теоретическая подготовка										
6	Психологическая подготовка										
6	Инструкторская практика	0	0	4	4	8	10	12	12		
6	Судейская практика										
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия										
7	Восстановительные мероприятия	2	5	8	8	30	46	62	78		
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)										
Общее количество в год		234	312	416	416	624	728	832	936		

2.5. План воспитательной работы.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Воспитание юных спортсменов – процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров на сознание, чувства, волю спортсменов в целях развития высоких эмоционально-волевых и морально-патриотических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Защитниках Отечества, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы и различных патриотических мероприятий.

Главные направления воспитательного процесса:

государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);

нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);

профессиональные качества (волевые, физические);

социально-патриотические (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);

социально-правовое (воспитывает законопослушность);

социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);

приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);

развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания;

формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;

развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Календарный план воспитательной работы

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

		дня с учетом спортивного режима (продолжительность 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).	
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 спортивной школой.	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 спортивной школе.	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; - развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение зрителей; расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Антидопинговые мероприятия МАУ ДО СШ «Водник» города Тюмени направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации привлекаемых спортивных врачей.

Мероприятия антидопинговой программы в учреждении проводятся среди спортсменов и преследует следующие цели:

информирование обучающихся об общих основах фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

информирование спортсменов об их правах и обязанностях в вопросах антидопинга;

увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Квест «Честная игра»	ноябрь, апрель	Развитие мотивации к изучению предотвращения допинга в спорте
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	сентябрь	Приобретение знаний о предотвращении допинга в спорте
	Беседа «Проверка лекарственных препаратов»	февраль	Познакомить обучающихся с международным стандартом «Запрещенный список»
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	май	Игра, заключающаяся в ответах на устные вопросы из области знаний антидопинговой деятельности. В подготовке и проведении викторины, необходимо учитывать возрастную ценз.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА www.rusada.ru	октябрь	Дистанционное обучение и тестирование, в результате которого тестируемый получает электронный сертификат
	Теоретическое занятие «Проверка лекарственных препаратов»	ноябрь	Закрепление знаний, обучающихся о международном стандарте «Запрещенный список»

	Семинар «Виды нарушений Антидопинговых правил», «Запрещённый список»	декабрь	Развить дискуссию вокруг обсуждаемой темы.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	апрель	Игра, заключающаяся в ответах на письменные вопросы из области знаний антидопинговой деятельности. В подготовке и проведении викторины, необходимо учитывать возрастную ценз.

2.7. План инструкторской и судейской практики.

Одна из важнейших задач МАУ ДО СШ «Водник» города Тюмени – подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных мероприятий в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса обучающихся, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучению спортивной аэробике. Инструкторская практика наиболее эффективна, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике тренировки, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать на этапе начальной подготовки и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации:

привитие навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах;

проведение подготовительной части тренировки;

овладение терминологией спортивной аэробики и применение ее на занятиях;

овладение основами методики построения тренировочного занятия: подготовительная, основная и заключительная часть;

развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;

самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;

изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Задачи	Виды практических занятий	Сроки
Этап начальной подготовки	1. Привитие навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в группах спортивно-оздоровительного этапа. 2. Проведение подготовительной части тренировки. 3. Овладение терминологией спортивной аэробики и применение ее на занятиях. 4. Подготовка инвентаря для проведения учебно-тренировочного занятия.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Овладение основами методики построения тренировочного занятия: подготовительная, основная и заключительная часть. 2. Развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять. 3. Самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок. 4. Изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований, жестикуляции. 5. Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное Проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным элемента. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий. 7. Участие в судействе соревнований.	В течение года

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

Систематический контроль за состоянием здоровья занимающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) согласно приложению N 1 к Порядку 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях, утвержденному Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н (далее – Порядок); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Медицинское заключение о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях выдается спортсмену или его законному представителю, уполномоченному сотруднику спортивной школы, не позднее 10 рабочих дней по результатам прохождения УМО, определённого приложениями № 1 и № 2 к Порядку.

1 раз в 12 месяцев все обучающиеся в спортивной школе проходят медицинское обследование в медицинской организации, осуществляющей проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок.

Таким образом, цель медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- ✓ варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

- ✓ использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;

✓ «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

✓ тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

✓ рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

✓ аутогенная и психорегулирующая тренировка;

✓ средства внушения (внушенный сон-отдых);

✓ гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

✓ интересный и разнообразный досуг;

✓ условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

✓ массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);

✓ суховоздушная (сауна) и парная бани;

✓ гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

✓ электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;

✓ гипероксия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Вид контроля	Наименование мероприятия	Сроки
Этап начальной подготовки	Медицинское обследование	Всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма	1 раз в год
	Восстановительные средства	1. Педагогические. 2. Психологические.	В течение года
	Медико-биологические средства	1. Общий режим занятий в школе. 2. Рекомендации по организации питания, отдыха.	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Медицинское обследование	Всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма	1 раз в год
	Восстановительные средства	1. Педагогические. 2. Психологические.	В течение года
	Медико-биологические средства	1. Массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж). 2. Суховоздушная (сауна) и парная бани. 3. Гидропроцедуры (различные виды душей и ванн). 4. Электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия. 5. Гипероксия.	В течение года

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

3. Система контроля

3.1. Формы контроля:

входящий контроль для определения уровня физической подготовки обучающихся на начало учебного года;

текущий контроль в достижении предметных результатов проводится в следующих формах: устный опрос, сдача контрольных нормативов;

промежуточный контроль для определения уровня достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы. Формами промежуточного контроля по итогам освоения программы является сдача контрольных нормативов.

При дистанционной форме реализации программы контроль проводится в формате видеоконференцсвязи через сервисы Zoom, Google Meet, Skype. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фото- и/или видеоотчетов, направляемых обучающимися и (или) их родителями в группе мессенджера или по электронной почте.

По результатам контроля в зависимости от степени достижения того или иного норматива проводится коррекция физических нагрузок (как для всей группы, так и индивидуально). Содержательный контроль и оценка результатов обучающихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета обучающимся и не допускает сравнения его с другими.

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

3.2.1. на этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спортивная аэробика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года.

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

3.2.2. на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная аэробика»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях 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.

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

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

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

на этап начальной подготовки						
N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Челночный бег	с	не более		не более	

	3x10 м		10,3	10,6	10,0	10,4
1.6.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	7.00	7.30
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			11	9	15	13

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной
квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-
тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "спортивная
аэробика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	17
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			1	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"		

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Структура тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная.

В подготовительной части решается следующая задача - подготовка и подведение организма спортсмена (разогревание) к выполнению основной части. В подготовительной части применяют упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах, необходимых для выполнения заданий основной части, так же используют обще-подготовительные упражнения, бег, общеразвивающие упражнения. Количество упражнений, как и длительность этой части, во многом зависит от возрастных, антропометрических показателей спортсменов, этапа подготовки, места и условий проведения тренировочного занятия. Во второй половине подготовительной части следует выполнять такие упражнения, которые способствуют настрою на выполнение задач основной части тренировки, которые во многом зависят от уровня подготовленности спортсменов.

В основной части тренировочного занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническим действиям, совершенствование технических и технико-тактических действий, воспитание физических качеств.

В заключительной части производится восстановление организма спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

При составлении плана тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи тренировки, инвентарь, сроки и место проведения тренировки. План должен включать: комплекс упражнений и последовательность их выполнения, интенсивность выполнения упражнения, продолжительность и характер пауз отдыха, возможные ошибки (методические указания) при выполнении упражнения и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание.

Образец плана тренировочного занятия:

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	
	Настрой на выполнение	СПУ	
Основная	Совершенствование техники	СПУ	
	Развитие физических качеств	СПУ и подвижные игры	
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	

4.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Главная задача, стоящая перед тренером-преподавателем и спортсменом – достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков;

2) непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий на фоне неполного восстановления;

3) единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам. Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным;

4) волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер.

Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре учебно-тренировочного процесса. Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях;

5) цикличность учебно-тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают

возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Процесс спортивной подготовки состоит из теоретического и практического разделов. Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. Темы: закаливание, оказание первой медицинской помощи; спортивный массаж - рекомендуется проводить совместно с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники выполнения элементов и упражнений спортивной аэробики, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Учебно-тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме учебно-тренировочных занятий по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику спортивной аэробики. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к обучающимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие спортсмена.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

Теоретическая подготовка

На этапе начальной подготовке занятия по теоретической подготовке посвящены следующим темам:

1. Физическая культура и спорт.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

2. Оборудование и инвентарь.

Правила использования оборудования и инвентаря.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Правила безопасности при занятиях в зале.

Краткий обзор истории и развития спортивной аэробики (2 часа).

3. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.

Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

5. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца.

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.

6. Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления.

7. Спортивные ритуалы.

На тренировочном этапе занятия по теоретической подготовке посвящены следующим темам:

1. История спортивной аэробики.

2. Здоровый образ жизни, личная гигиена.

3. Правила организации дня и управление временем.

4. Основы организации учебно-тренировочных занятий.

5. Влияние занятий спортивной аэробики на телосложение человека.

6. Моторные и духовные свойства личности.

7. Встречи с мастерами по спортивной аэробике.

8. Правила соревнований по виду спорта спортивная аэробика.

9. Беседы об ответственности перед родителями, тренером, коллективом.

Практические занятия для групп этапа начальной подготовки 1-2 года обучения

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеподготовительные координационные упражнения выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой, подвижной) и в разных плоскостях пространства (фронтальной, продольной, поперечной).

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полуприсяде, спортивная.

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, скрестным шагом, с подниманием ног, с захлестом голени (назад, в сторону, внутрь), с поворотами, с ускорениями.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, в присяде.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами: скакалками, набивными мячами, гантелями.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах: на гимнастической стенке, канате.

Акробатические упражнения: стойки на голове и руках, на руках, с упором на локтях (березка); мост из разных исходных положений; перекаты на спине; кувырки вперед и назад, кувырок вперед через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени.

Метания различных по объему и тяжести предметов.

Плавание различными способами на различные дистанции.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; с переноской груза. Пример игр: «Захват знамени», «Охотник и утки», «Рыбалка», «Бой всадников».

ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ 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.

Основные технические элементы

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

Группа А, динамическая сила:

- отжимание;
- отжимание, латеральное;
- «хинч» отжимание;
- отжимание, латеральное на одной ноге;
- «хинч» отжимание на одной ноге;
- отжимание «венсон»;
- отжимание безопорный «венсон»;
- отжимание «венсон»;

- отжимание безопорный «венсон»;
- из упора лежа – отжимание «взрывная рамка»;
- из упора лежа – отжимание «взрывная рамка» в шпагат;
- геликоптер;

геликоптер в шпагат.

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.

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.

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 перекаат 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.

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 навыками опорных поворотов в конкретных видах деятельности.
3. Владение техникой приземления в прыжках разной структуры и сложности.
4. Формирование динамической осанки.

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.

Хореографии 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 parterre* (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 -внутри.

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.

Практические занятия для групп этапа начальной подготовки 3 года обучения

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), поднятие ног лежа на спине и на шведской стенке (колени к груди, прямые ноги вместе, врозь);
 - поднятие/опускание туловища лежа на животе (лодочки), удержание положения «лодочка», раскачивание вперед/назад в положении «лодочка»;
 - приседание, выпрыгивание «из приседа в присед», напрыгивание на скамейку, поднятие/опускание на носки (голеностопы).
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;
 - челночный бег;
 - прыжки с использованием скамеек.
4. упражнения для развития координации:
 - с использованием базовых шагов на месте, в движении, с поворотами;
 - подвижные игры.

Пример 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.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития специальных физических качеств

1. Гибкость делится на активную гибкость и пассивную 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 использованием шведской стенки.

2. 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 использованием базовых движений и элементов сложности спортивной аэробики.

3. 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.

4. 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.

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.

Практические занятия для групп учебно-тренировочного этапа 1-3 года обучения

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.

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 с 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 A, 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 B, 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 C, 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 лёжа;
- 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.

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».

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 [релевелиан] - «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4, 1-8 поднимание вытянутой ноги вперед, в сторону или назад на 90° и выше.
- battement developpe [батмандевлоппе] – 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
- джаз-фанк и другие.

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.

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 т.д.

2. 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.

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 висе углом на шведской стенке поднимание ног с касанием носками над головой.

4. Выносливость - выполнение аэробных движений более длительное время сохраняя работоспособность:

- выполнение соревновательных программ подходами, двоянными 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.

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.

Практические занятия для групп учебно-тренировочного этапа 4-5 года обучения

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На 4-5 году обучения спортсмены 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.

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 е 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 (калянов);
- 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 в 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.

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.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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 результатов 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 выполнением 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 поднятие 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.
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 т.д.

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:

«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 висе углом на шведской стенке поднимание ног с касанием носками над головой.

Выносливость - выполнение аэробных движений более длительное время сохраняя работоспособность:

- выполнение соревновательных программ подходами, двоянными 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.

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 каждое соревнование. 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.

4.3. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

				Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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 Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "спортивная аэробика", по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

5.4. 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:

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 заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

N 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 (12х2 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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Едини ца изме рения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количество	срок эксплуа тации (лет)
1.	Гимнастические накладки для защиты рук	пар	на обучающего ся	-	-	-	-
2.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающего ся	-	-	1	2
3.	Колготы для выступлений	штук	на обучающего ся	-	-	1	1
4.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающего ся	-	-	1	2
5.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающего ся	-	-	1	2
6.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающего ся	-	-	-	-
7.	Кроссовки для выступлений	пар	на обучающего ся	-	-	1	1

8.	Кроссовки для зала (тренировочные)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Купальник (комбинезон) для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	2	1
11.	Легинсы	штук	на обучающегося	-	-	1	1
12.	Носки для выступлений	пар	на обучающегося	-	-	2	1
13.	Топ спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1
15.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	2	1
16.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

6.2.1. Укомплектованность спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками:

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).

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников спортивной школы:

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. N 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный N 73442), профессиональным

стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей спортивной школы.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Учебно-тренировочные занятия могут проходить в формате видеоконференцсвязи через сервисы Zoom, Google Meet, Skype. Так же при необходимости тренером-преподавателем проводятся индивидуальные консультации с обучающимися. Видеозанятия могут отправляться обучающимся по электронной почте. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фото- и/или видеоотчетов, размещаемых спортсменами и (или родителями) по итогам занятия в группе Viber, или направленных по электронной почте. Практические занятия преимущественно осваиваются очно, в непосредственном контакте с тренером-преподавателем. Организация тренировки при использовании дистанционных образовательных технологий основывается на принципах:

общедоступности, индивидуализации, помощи и наставничества;

адаптивности, позволяющий легко использовать учебные материалы нового поколения, содержащие цифровые образовательные ресурсы, в конкретных условиях тренировочного процесса, что способствует сочетанию разных дидактических моделей проведения занятий с применением дистанционных технологий;

гибкости, дающей возможность участникам тренировочного процесса работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время;

модульности, позволяющей использовать обучающемуся и тренеру-преподавателю необходимые им отдельные составляющие курса для реализации индивидуальных планов подготовки;

оперативности и объективности оценивания достижений обучающихся.

7. Перечень информационного обеспечения

1	Всероссийский реестр видов спорта
2	Горбунов В.А., Демиденко О.И. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике/ Методическая разработка для слушателей семинара тренеров по спортивной аэробике. Иркутский техникум физической культуры. - Иркутск, 1990. – 76 с.
3	Горбунов В.А. Контроль за тренировочной и соревновательной нагрузкой на специализированном этапе многолетней подготовки спортивного резерва в аэробике. – Иркутск: Изд-во «Репроцентр А1», 2008. – 84 с.
4	Единая всероссийская спортивная классификация
5	Правила соревнований (2022-2024) по спортивной аэробике (ФИЖ).
6	Приказ Министерства спорта РФ от 24 июня 2021 г. N 464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
7	Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
8	Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М., 2000.
9	Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995
10	Филиппова Ю.С. Физиологические основы занятий спортивной аэробикой (с практическими рекомендациями)/ Ю.С. Филиппова. – Новосибирск: Параллель, 2006. – 100 с.
11	Федеральный закон от 04.12.2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
12	Статья «Формирование метапредметных результатов обучения по предмету «Физическая культура» (электронный журнал «Менеджер образования» 06.05. 2014) код доступа: https://www.menobr.ru/article/60047-qqe-16-m7-formirovanie-metapredmetnyh-rezultatov-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura