

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Победа»
(МБУ ДО «СШ «Победа»)

656050 г.Барнаул, ул. Антона Петрова 146г, тел.: (3852) 206-156, (3852) 206-155, (3852) 206-153
E-mail: dbarnaul@mail.ru

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
протокол № 05
от «05» 08 2023г



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШ «Победа»

С.А.Квасов

Приказ № 139

от «05» 08 2023г

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

Дополнительная образовательная программа разработана на основании
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
«СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»
(приказ Министерства спорта РФ от 23.11.2022 года № 1060 «Об утверждении
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика»)

Разработчики программы:

тренер-преподаватель Калагина Светлана Николаевна
инструктор-методист Курбатова Валентина Сергеевна

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения.....	4
1.1. Характеристика вида спорта спортивная аэробика.....	4
1.2. Цель программы.....	6
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, количество обучающихся на этапах	6
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.3.1. Формы учебно-тренировочных занятий.....	6
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.....	9
2.3.3. Показатели соревновательной деятельности.....	11
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	12
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	13
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	15
2.6.1. Теоретическая часть.....	15
2.6.2. План антидопинговых мероприятий.....	17
2.6.3. Определения терминов	17
2.7. План инструкторской и судейской практики.....	19
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	21
3. Система контроля.....	24
3.1. Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	24
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	26
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	27
4. Рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика.....	30
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	30
4.1.1. Этап начальной подготовки первого года.....	30
4.1.2. Этап начальной подготовки второго и третьего годов.....	33
4.1.3. Тренировочный этап (продолжительность до 3-х лет).....	35
4.1.4. Тренировочный этап (продолжительность свыше 3-х лет).....	35
4.1.5. Этап совершенствования спортивного мастерства.....	42
4.2. Учебно-тематический план.....	44

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта спортивная аэробика.....	48
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	49
6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	49
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	50
6.3. Информационные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	51
6.4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	51
7. Список литературных источников.....	52
8. Приложения.....	54

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА» (далее – Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивная аэробика с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика», утвержденным приказом Минспорта России 23.11.2022 № 1060 (далее – ФССП). Структура программы соответствует дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика», утвержденной приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 №1322.

1.2. Характеристика вида спорта спортивная аэробика

Спортивная аэробика – один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки.

Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики. Благодаря доступности людям различного возраста и пола и, конечно, зрелищности фитнес-аэробика стала эффективным средством пропаганды здорового образа жизни.

Следует отметить и особую популярность спортивной - аэробики среди детей, подростков и молодежи. Несмотря на относительную простоту и доступность для широких масс населения, спортивная аэробика – достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций. Совершенно очевидно, что спортивная аэробика - это один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство.

Слово «аэробика» применительно к различным видам двигательной активности, имеющим оздоровительную направленность, вошло в обиход в 60-е годы XX века с легкой руки американского врача Кеннета Купера. В его книге «Аэробика», изданной в 1963 году, были изложены результаты исследований влияния аэробных нагрузок на человеческий организм. Так, мир узнал о пользе таких видов физической активности, стимулирующих работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, как ходьба, бег, плавание, катание на коньках и лыжах. Купер отмечал большой вклад американской танцовщицы Джеки Сорренсен в развитии танцевального направления аэробики.

Американская актриса Джейн Фонда творчески подошла к списку аэробных тренировок и значительно обогатила танцевальную аэробику, объединив комплекс танцевальных упражнений, выполняемых под музыку в формат урока. В 1979 году Фонда открыла свою первую студию аэробики в Беверли Хиллз. Позднее, в 1981 году, она опубликовала иллюстрированное издание «Книга разработок Джейн Фонды», которое к 1986 году было распродано в количестве двух миллионов экземпляров. В 1980-е годы занятия аэробикой завоевали необычайную популярность среди борцов за стройность по всему миру.

С середины 1980-х годов в США, а затем и в странах Европы, Азии и Латинской Америки стали проводиться конкурсы и фестивали по аэробике, впоследствии преобразовавшиеся в соревнования. Как отмечает А. А. Сомкин (2001), свой вклад в развитие этого вида спорта внесли возникшие международные федерации АНАК (ANAC — Association of National Aerobic Championship), ФИСАФ (FISAF — Federation International of Sports Aerobics and Fitness), СУЗУКИ (The Suzuki World Cup), ИАФ (IAF — International Aerobic Federation). Спортивная аэробика — как один из видов гимнастики, развивающийся под руководством Международной федерации гимнастики (FIG), существует с 1995 года.

В сферу деятельности FIG входит разработка правил и регламента соревнований, организация крупнейших международных турниров и патронаж крупных региональных и континентальных соревнований, подготовка судей, тренеров и специалистов, популяризация и пропаганда видов гимнастики с помощью современных средств массовой информации. Сегодня в FIG спортивная аэробика по количеству стран-участниц занимает второе место (после спортивной гимнастики) и насчитывает 87 стран. Попытки руководителей ФИЖ (J. Atkinson, В. Grandi, 1998) объединения существующих в мире федераций, развивающих аэробику, в единую федерацию пока не увенчались успехом. В связи с этим спортивная аэробика пока не имеет достаточных оснований для включения в программу Олимпийских игр.

В России Федерация спортивной аэробики была создана в 1992 году. Впоследствии она была перерегистрирована во Всероссийскую Федерацию спортивной и оздоровительной аэробики. Федерация, как единственное спортивное общественное объединение на территории и в границах РФ, имеет полномочия по развитию этого вида спорта на федеральном уровне и представляет интересы спортивной аэробики в международных организациях. На сегодняшний день более 50 субъектов Российской Федерации являются членами Федерации спортивной и оздоровительной аэробики.

В 2003 году в Санкт-Петербурге впервые в истории российского спорта состоялся 2-й финал Кубка мира по спортивной аэробике (FIG), получивший

широкий резонанс в спортивном мире и высокую оценку официальных международных представителей, в том числе и представителя Олимпийского Комитета.

Ежегодно российские спортсмены принимают участие в различного рода международных соревнованиях по спортивной аэробике, неизменно демонстрируя высокий уровень подготовки.

1.2. Цель программы

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. Данная программа направлена на всестороннее 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. Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недетренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение

организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, количество обучающихся на этапах

Этап начальной подготовки – 2-3 года;

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

Этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 7 лет и старше (возраст должен быть достигнут в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки) (приложение № 1).

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этап начальной подготовки до года – 6 часа в неделю (общее количество 312 часов в год), свыше года – 8 часов в неделю (общее количество 416 часов в год);

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет – 12 часов в неделю (общее количество 624 часа в год), свыше трех лет:

- для тренировочных групп 4 года обучения - 16 часов в неделю (общее количество 832 часа в неделю),

- для тренировочных групп 5 года обучения - 18 часов в неделю (общее количество 936 часов в год).

Этап совершенствования спортивного мастерства – 18 часов в неделю (общее количество 936 часов в год) (приложение № 2).

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

2.3.1. Формы учебно-тренировочных занятий

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного мероприятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторско-судейская практика.

Обучающиеся старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя.

Содержание учебно-тренировочного процесса определяется педагогическим советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальный объем тренировочной работы, требований к уровню подготовленности обучающихся. Ответственность за создание условий тренировки спортсменов несут должностные лица спортивной школы.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Виды спортивной подготовки учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»: Спортивная подготовка представляет собой грамотное использование знаний, методов и средств, которые позволяют направленно воздействовать на спортсмена и обеспечивают необходимую степень готовности к достижениям в области избранного вида спорта.

Общая физическая подготовка (ОФП) это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Средствами ОФП являются физические упражнения (бег, плавание, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт, велоезда, упражнения с отягощениями и др.), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Специальная физическая подготовка (СФП) характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

Координация движений – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой.

Гибкость – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно.

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях.

Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой.

Прыгучесть – скоростно-силовая способность, проявляющаяся в высоте отталкивания.

Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях.

Выносливость – способность противостоять утомлению.

Техническая подготовка обучение технике действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки. В процессе технической подготовки спортсмен овладевает техникой избранного вида спорта, осваивает соответствующие двигательные умения и навыки, доводя их до возможно высокой степени совершенства.

Тактическая подготовка спортсмена предполагает усвоение теоретических основ спортивной тактики, практическое освоение тактических приемов, их комбинации, вариантов, воспитание тактического мышления и других способностей, определяющих тактическое мастерство, включает в себя специально организованные физические упражнения, задания и психологические тренинги, прививающие спортсмену навыки соревновательной деятельности. Это своего рода планирование на будущее.

Психологическая подготовка. Основным содержанием психологической подготовки является воспитание волевых способностей: целеустремленности, решительности и смелости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, самостоятельности и инициативности. Психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок с постепенно возрастающими трудностями и в соревновательных условиях.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением)

учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица №1).

Таблица №1

Учебно-тренировочные мероприятия

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.3.3. Показатели соревновательной деятельности

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающихся, уровень их подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная аэробика представлены в таблице № 2.

Таблица №2

Показатели соревновательной деятельности.

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
1	2	3	4	5	6
Контрольные	1	1	2	2	2
Отборочные	-	1	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2

К участию в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся:

- соответствующего возраста, пола и уровня спортивной квалификации согласно положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, а

также Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта «спортивная аэробика»;

- имеющие медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдающие общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, который формируется, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответственно положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая период самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

- тренировочные мероприятия;

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- спортивные соревнования;

- контрольные мероприятия;

- инструкторская и судейская практики;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "спортивная аэробика" и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Продолжительность одного тренировочного занятия не должна превышать:
на этапе начальной подготовки - двух часов;
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

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

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Работа по индивидуальным планам в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план приведен в [приложении №3](#).

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы

Таблица №3

№ 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 спортивная аэробика и терминологии, принятой в виде спорта спортивная аэробика; - 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 течение года

		<p>в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	<p>Режим питания и отдыха</p>	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>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</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года

	в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4.2.	Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил)	Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде, пропаганда честного и чистого спорта, снижение уровня травматизма	В течении года

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

2.6.1. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе:

- ежегодно проводить с обучающимися, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
 10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
 11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

2.6.2. План антидопинговых мероприятий

Таблица №4

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Наименование разделов, предметов, тем	«+» - проведение мероприятий				
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
1	Теоретические занятия на тему:					
	Что такое допинг, исторический обзор проблему допинга	+	+	+		
	Ценности спорта, мотивация исполнения антидопинговых правил	+	+	+	+	+
	Нормативно-правовая база антидопинговой работы				+	+
2	Онлайн обучение на сайте РУСАДА: https://rusada.ru с получением сертификата	+	+	+	+	+
3	Родительское собрание "Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры"	+	+	+	+	+

2.6.3. Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный параолимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и

заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. План инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила спортивная аэробика, правила поведения на площадке и вне ее, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность обучающимся познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Одной из задач организаций является подготовка обучающихся (спортсменов) к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть:

- принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;

- овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

- овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Обучающиеся должны вместе с тренером проводить разминку и участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Таблица №5

Годовой план-график распределения часов инструкторской и судейской практики

№ п/п		Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Инструкторская и судейская практика	На этапе начальной подготовки свыше двух лет												
2		0	0	0	1	1	0	0	2	0	0	0	0	4
3		На тренировочном этапе до трех лет												
4		0	0	2	1	0	0	1	1	1	0	0	0	6
5		На тренировочном этапе свыше трех лет (ТГ-4)												
6		0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	8
7		На тренировочном этапе свыше трех лет (ТГ-5)												
8		1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	9
9		На этапе совершенствования спортивного мастерства												
10		1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	19

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

На всех этапах спортивной подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к тренировкам по спортивной аэробике и к участию в спортивных соревнованиях. Для этого один раз в год должно проводиться углубленное медицинское обследование обучающихся на базе диспансера, дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Медицинские показания и рекомендации, включающие следующие исследования:

- оценить спортивную форму спортсмена, его готовность к физическим нагрузкам;
- выявить наличие сопутствующих заболеваний, препятствующих достижению хороших результатов;
- подобрать оптимальный уровень нагрузок и режим тренировок;
- определить факторы риска возникновения на фоне физических нагрузок патологических состояний, в том числе угрожающих жизни – тромбозов, инфарктов, инсультов и т.д.
- дать рекомендации по поддержанию здоровья спортсмена, оптимизации питания с целью достижения высоких результатов.

Учитывая возрастные особенности - к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Таблица №6

План медицинских и медико-биологических мероприятий

№ п/п	Этап	Наименование мероприятия	Сроки
1.	НП, ТГ, СС	Медицинский контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований во время проведения учебно-тренировочных занятий, при проведении физкультурных и спортивных мероприятий	По плану физкультурных, спортивных мероприятий и расписанию учебно-тренировочных занятий
2.	НП, ТГ, СС	Проведение профилактических мероприятия по предупреждению заболеваний среди обучающихся	Постоянно

3.	НП, ТГ, СС	Профилактические беседы с занимающимися: - о самоконтроле спортсмена, привитию навыков гигиены, профилактике алкоголизма, курения и оценке физического состояния учащихся; - о влиянии тренировочных нагрузок на спортсменов с учетом возрастных особенностей организма учащихся и использовании средств восстановления; - о предупреждении травматизма среди учащихся во время занятий и привития навыков оказания первой медицинской помощи	В течение года
4.	НП, ТГ, СС	Углубленный Медицинский осмотр	1 раз в год

Планы применения восстановительных средств

Для восстановления, обучающегося до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации обучающегося, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Этап начальной подготовки.

- Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме.

- Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха.

- Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет.

- Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Тренировочный этап.

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний аэробистов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с обучающимися;

- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;

- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств, производится под наблюдением врача.

Таблица №7

План применения восстановительных средств и мероприятий (необходимо согласование с врачом физкультурного диспансера)

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации	Этап подготовки
1.	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода	Этап НП, УТ, ССМ
2.	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена	Этап НП, УТ, ССМ

	4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, магнитотерапия, ингаляции.		
3.	Фармакологические средства: 1. Микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. 13. Энзимы	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий	Этап УТ, ССМ
4.	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	По назначению	Этап НП, УТ, ССМ

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание Мастер спорта РФ), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, 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.

Для оценки уровня освоения Программы проводится промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) подготовки) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки обучающихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 1 раза в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности обучающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп, обучающихся спортивная аэробика. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается

по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности обучающихся осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где обучающиеся проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления, занимающегося из Учреждения.

Для занимающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период), подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный обучающийся отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА"

Таблица №8

№ 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 3x10 м	с	не более		не более	
			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 ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА"

Таблица №9

№ 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	140	не менее 130
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	9,3	не более 9,5
1.6.	Бег на 1000 м	мин, с	5.50	не более 6,20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	20	не менее 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 для спортивных дисциплин ""ката", "весовая категория", "командные соревнования"				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды: "третий юношеский спортивный разряд" "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды: "третий спортивный разряд" "второй спортивный разряд" "первый спортивный разряд"		

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОД НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА"

Таблица №10

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	8,2	не более 9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	8.10	не более 10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	36	не менее 15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+11	не менее +15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	215	не менее 180
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	7,2	не более 8,0
1.7.	Поднимание туловища	количество	не менее	

	из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	25	22
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее 1	
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедро фиксируются на одной линии	количество раз	не менее 1	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика

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

4.1.1. Этап начальной подготовки первого года

Основная направленность учебно-тренировочного процесса – ознакомление с простейшими и специализированными движениями.

Общая физическая подготовка

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад в стороны, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; движения руками - сгибание и разгибание в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа), вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты, полукруговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук.

Упражнения вдвоем из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Упражнения с предметами: степ-платформа, полусфера босу, гантели (0,5 кг), набивной мяч, скакалки.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60, 100 м, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, ходьба с изменением темпа.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, бадминтон, игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодоление препятствий.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- броски набивного мяча (1 - 3 кг) одной и двумя руками из различных положений.

- упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

- выпрыгивание из глубокого приседа

- различные упражнения в челноке.

- прыжки на одной и двух ногах.

Упражнения для развития быстроты:

- Бег с ускорением 25-30 м.

- Бег с изменением скорости и направления движения.

- Бег с низкого и высокого старта (15-20 м).

- Рывки, скоростные движения на определенный сигнал.

- Уход от брошенного мяча.

- Челночный бег 3 по 10 м.

Упражнения для развития ловкости:

- элементы акробатики;

- эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости:

- маховые движения руками ногами и руками;

- наклоны и круговые движения туловищем;

- пружинистые покачивания в выпаде;

- растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости:

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Упражнение на формирования осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве:

- пружинный шаг (10-15 с.);
- прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков;
- прыжки в глубину с высоты 30-40 см.

Технико-тактическая подготовка

Методические приемы обучения основам техники:

- Изучение базовых шагов аэробики (джейк, ланч, сип, ни ап, мах и т.д).
- Из базовых шагов соединения в связки (САД)
- обязательные элементы.
- моделирование соревновательной деятельности

Обучение и совершенствование техники: базовых шагов аэробики, отжимание венсон, взрывная рамка, упор углом, упор углом с поворотом на 360,720, упор высокий угол, гилекоптер, прыжок с поворотом на 360, свободное падение, свободное падение с поворотом на 360, прыжок в группировку, прыжок в группировку с поворотом на 360, прыжок в группировку с приземлением в шпагат, казак, казак с поворотом на 360, казак с приземлением в шпагат, прыжок согнувшись ноги врозь (страдл), страдл в шпагат, страдл с приземлением в упор лежа, прыжок в шпагат, с поворотом 360 прыжок в шпагат, поворот на одной ноге на 360 (тур) , тур на 720, вертикальный шпагат, либела

Психологическая подготовка:

Для того чтобы умело управлять состоянием в соревновательной деятельности, в тренировочном процессе воспитываются необходимые качества: воля, характер, инициативность, решительность, внимание и смелость.

Поэтому психологически готовить спортсменов к соревнованиям следует на тренировочных занятиях, создавая условия, напоминающие соревновательные. Так, например, можно проводить совместные тренировочные занятия с учениками из других клубов и школ, организовывать занятия в форме соревнований на лучшее исполнение программ/связок, проводить внутренние первенства по спортивной аэробике. Это приучает учеников к умению демонстрировать свою технику в необычных условиях, закаляет их волю, характер, учит справляться с отрицательными эмоциями.

Самостоятельная работа

Тренер-преподаватель осуществляет контроль, за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и

видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

4.1.2. Этап начальной подготовки второго-третьего года

Основная направленность образовательного процесса – ознакомление с основными связками.

Общая физическая подготовка

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы:

- Ходьба полувывадами и выпадами,
- пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением.
- Приседания на одной ноге - «пистолет».
- Выпрыгивание из приседа.
- Упражнения с сопротивлением партнера.

- Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.).

Упражнения для развития ловкости: Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для развития гибкости:

- Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами.

- Комплекс, на растяжку выполняющий в парах.

- Шпагаты.

Упражнения для развития выносливости:

- Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций.

- Участие в учебных и соревновательных выступлениях.

Упражнение на формирования осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве:

- пружинный шаг (10-15 с.);
- прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков;
- прыжки в глубину с высоты 30-40 см.

Технико-тактическая подготовка

Изучение и совершенствование техники спортсмена: анализ техники выполнения элементов. Основные правила выполнения требуемых движений, элементов, связок и действий.

Обучение и совершенствование техники базовых шагов аэробики и элементов сложности. Взрывная рамка с поворотом на 180,360, взрывная рамка в венсон, взрывной высокий упор согнувшись с поворотом на 180 в упор лежа, упор углом ноги врозь(вместе) с поворотом на 360,720, упор высокий угол, упор высокий угол с поворотом, деласал, деласал в венсон, гилекоптер с поворотом на 360, гилекоптер с поворотом на 360 в венсон, прыжок с поворотом на 720, гейнер, баттерфляй, прыжок в группировку с поворотом на 360, казак с поворотом на 360, 360 прыжок в шпагат с приземлением в шпагат, прыжок согнувшись с приземлением в шпагат, в упор лежа. Перекидной прыжок, тур (поворт на одной ноге) 720, горизонтальный поворот, либела опорная и безопорная, двойная либела.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – это система воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у обучающихся свойств личности и

психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Основные средства и методы психической подготовки направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную моторную и интеллектуальную деятельность обучающегося. К ним относятся такие словесные средства, как «самоприказы», убеждения, такие психорегулирующие упражнения, как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию.

К специальным психологическим средствам психологической подготовки к тренировочному процессу, равно как и к соревнованиям, относятся ментальные (умственные, психические) методы: аутогенная тренировка, имаготренинг (образ, изображение), идеомоторная тренировка, психотренинг волевого внимания, медитационные методы, ментальный видеотренинг, макетное моделирование действий.

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть занятия. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия.

Спортивная терминология. Посещение соревнований. Правила соревнований. Судейская терминология. Определение победителей.

Участие в соревнованиях

На этом этапе обучающиеся выступают в соревнованиях, которые включены в календарный план СШ. Обучающиеся участвуют в городских и региональных соревнованиях. Обучающиеся получают соревновательный опыт, которого не хватает в их возрасте. Задача состоит в том, чтобы приобрести соревновательный опыт. Обучающиеся с помощью тренеров-преподавателей, должны уметь разбирать, анализировать выступления в соревнованиях.

Самостоятельная работа

Тренер-преподаватель осуществляет контроль, за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

4.1.3. Тренировочный этап (продолжительность до 3-х лет)

Основная направленность тренировочного процесса - стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных умений. Углубленная тренировка.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бег. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

- Спортивные игры: баскетбол, волейбол, бадминтон, игры по упрощенным правилам.
- Подвижные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодоление препятствий.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты:

- Рывки по сигналу;
- Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.).
- прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков
- прыжки толчком двумя на степ-платформу.
- прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах.

Упражнение для развития силы:

Ходьба « гуськом», прыжки «кролем».

- Приседания на одной ноге « пистолет».
- Отжимания из различных положений в упоре лежа.
- Подтягивание на перекладине.
- Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости:

- гибкость. Из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону.
- Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения.
- Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах.

- Выполнение статических упражнений на гибкость.

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовленные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут).

Кросс - 3 - 6 км. Участие в учебных и соревновательных выступлениях.

Упражнения для развития координации движений:

- Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и различные перемещения танцевального спорта в сочетании с различными движениями руками.
- Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники базовых шагов аэробики и элементов сложности. Взрывная рамка с поворотом на 180,360, взрывная рамка в венсон, взрывной высокий упор согнувшись с поворотом на 180 в упор лежа, упор углом ноги врозь(вместе) с поворотом на 360,720, упор высокий угол, упор высокий угол с поворотом, деласал, деласал в венсон, гилекоптер с поворотом на 360, гилекоптер с поворотом на 360 в венсон, прыжок с поворотом на 720, гейнер, баттерфляй, прыжок в группировку с поворотом на 360, казак с поворотом на 360, 360 прыжок в шпагат с приземлением в шпагат, прыжок согнувшись с приземлением в шпагат, в упор лежа. Перекидной прыжок, тур (поворт на одной ноге) 720, горизонтальный поворот, либела опорная и безопорная, двойная либела.

Психологическая подготовка:

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

На этом этапе обучающиеся принимают участие в различных уровнях соревнованиях, поэтому обучающиеся должны обладать хорошим интеллектом.

Интеллектуальные способности - это способность мыслить самостоятельно, творчески, продуктивно. Интеллектуальная подготовка имеет самое прямое отношение к формированию мотивации обучающихся, его волевой и специальной

психологической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, развитию физических способностей.

Развитие интеллектуальных способностей, отвечающих специфическим требованиям как вида спорта «спортивная аэробика», осуществляется путем выполнения специальных заданий и способов организации заданий, побуждающих обучающегося к творческим проявлениям при создании новых вариантов, техники движений, разработке оригинальной тактики состязаний, совершенствованию средств и методов подготовки.

Участие в спортивных соревнованиях:

На этом этапе обучающиеся выступают в соревнованиях, которые включены в календарный план СШ. Обучающиеся участвуют в городских, региональных, межрегиональных, всероссийских соревнованиях. На тренировочном этапе обучающиеся получают соревновательный опыт, которого не хватает в их возрасте. Задача не стоит перед обучающимися, чтобы только побеждать. А чтобы набрать соревновательный опыт, обучающиеся с помощью тренеров-преподавателей, должны уметь разбирать, анализировать выступления в соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика: Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Тренирующиеся в этих группах готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Изучают правила соревнований, привлекаются к судейству соревнований в качестве секретарей. Посещают обязательно судейские семинары, брифинги.

Самостоятельная работа

Тренер-преподаватель осуществляет контроль, за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

4.1.4. Тренировочный этап (продолжительность свыше 3-х лет)

Основная направленность тренировочного процесса - освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м, кроссы по пересеченной местности, прыжки в высоту и длину с разбега и без него.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби. Подвижные игры: «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты:

- Рывки по сигналу;
- Уход брошенного мяча.
- Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.).
- прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков.
- прыжки толчком двумя на степ-платформу.
- прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах.

Упражнение для развития силы:

Ходьба «гуськом», прыжки «кролем».

- Приседания на одной ноге «пистолет».
- Отжимания из различных положений в упоре лежа.
- Подтягивание на перекладине.
- Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости:

- Из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону.
- Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения.

- Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах.
- Выполнение статических упражнений на гибкость.

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовленные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Кросс - 3 - 6 км. Участие в учебных и соревновательных выступлениях.

Упражнения для развития координации движений:

- Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и различные перемещения танцевального спорта в сочетании с различными движениями руками.
- Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники базовых шагов аэробики и элементов сложности. Взрывная рамка с поворотом на 180,360, взрывная рамка в венсон, взрывной высокий упор согнувшись с поворотом на 180 в упор лежа, упор углом ноги врозь(вместе) с поворотом на 360,720, упор высокий угол, упор высокий угол с поворотом, деласал, деласал в венсон, гилекоптер с поворотом на 360, гилекоптер с поворотом на 360 в венсон, прыжок с поворотом на 720, гейнер, баттерфляй, прыжок в группировку с поворотом на 360, казак с поворотом на 360, 360 прыжок в шпагат с приземлением в шпагат, прыжок согнувшись с приземлением в шпагат, в упор лежа. Перекидной прыжок, тур (поворт на одной ноге) 720, горизонтальный поворот, либела опорная и безопорная, двойная либела.

Психологическая подготовка:

К числу процессов и качеств, способствующих овладению техникой и управлению двигательными действиями, относятся, в частности, тонко развитые мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения; «чувства» времени, ритма, темпа, расстояния; способность ориентироваться в пространстве; высокоразвитые качества внимания (концентрация, переключение, распределение); оперативная память; быстрота и точность простых и сложных реакций (реакции выбора, переключения, предугадывания, реакции на движущийся объект и др.).

Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

В тренировочном процессе на тренировочном этапе свыше трех лет используются специальные упражнения с учетом развития мышления:

- упражнения на быстроту мышления, что обусловлено лимитом времени на принятие решения;
- упражнения на развитие гибкости мышления, то есть умением перестраивать намеченный план тактических действий при изменении обстановки;
- задание самостоятельно решение, обучающийся умеет самостоятельно решать тактические задачи, не прибегая к помощи тренера-преподавателя и не поддаваясь постороннему влиянию.

Участие в спортивных соревнованиях:

На этом этапе обучающиеся выступают в соревнованиях, которые включены в календарный план СШ. Обучающиеся участвуют в городских, областных, межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях. На тренировочном этапе свыше трех лет обучающиеся имеют соревновательный опыт. Задача на этом этапе стоит перед спортсменами, чтобы обучающиеся на официальных отборочных соревнованиях отбирались на основные соревнования и попадали в списки сборной команды, для участия всероссийских и международных соревнований.

В этом периоде подготовки, обучающиеся должны плотно работать с календарным планом, предварительно собирать информацию о соревнованиях. Постоянно должны анализировать положение, регламент соревнований.

Обучающиеся на углублённом тренировочном этапе должны вести индивидуальный дневник, уметь разрабатывать перспективный и индивидуальный план подготовки к предстоящим соревнованиям.

Инструкторская и судейская практика:

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Тренирующиеся в этих группах готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Изучают правила соревнований, привлекаются к судейству соревнований в качестве секретарей, боковых судей.

Самостоятельная работа

Тренер-преподаватель осуществляет контроль, за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и

видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

4.1.5. Этап совершенствования спортивного мастерства

Отличительной особенностью этого этапа является то, что большая часть тренировочного времени отводится развитию специальных физических качеств и динамике спортивных достижений, результатам выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях.

Общая физическая подготовка

Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажеры. Упражнения без отягощений – отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объём. Лыжные гонки. Туристические походы.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты:

- Рывки по сигналу;
- Уход брошенного мяча.
- Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.).
- прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков.

- прыжки толчком двумя на степ-платформу.

- прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах.

Упражнение для развития силы:

Ходьба «гуськом», прыжки «кролем».

- Приседания на одной ноге «пистолет».

- Отжимания из различных положений в упоре лежа.

- Подтягивание на перекладине.

- Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости:

- Из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону.
- Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения.

- Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах.
- Выполнение статических упражнений на гибкость.

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовленные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Кросс - 3 - 6 км. Участие в учебных и соревновательных выступлениях.

Упражнения для развития координации движений:

- Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и различные перемещения танцевального спорта в сочетании с различными движениями руками.

- Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Технико-тактическая подготовка

Совершенствование техники базовых шагов спортивной аэробики, акробатики (рондат, фляк, сальто), элементов сложности: взрывная рамка с поворотом на 360 в венсон, перемах ноги врозь, взрывной высокий упор с приземлением в венсон, упор высокий угол с поворотом на 720, горизонтальный упор, деласал поворотом на 360, деласал +деласал в воздухе, гилекоптер с поворотом на 360 в безопорный венсон, баттерфляй с вращением на 360, прыжок «от оси» с вращением на 540, пайк с поворотом на 360 с приземлением в упор лежа, в шпагат, перекидной в упор лежа, казак с поворотом на 360 в упор лежа, в шпагат, тур(поворот на одной ноге) на 1080, горизонтальный поворот на 1080, безопорная тройная либела.

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа на этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется за счет участия обучающихся в тренировочных сборах, проводимых физкультурно-спортивными организациями и по индивидуальным планам подготовки.

Тренер-преподаватель осуществляет контроль, за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и

видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

4.2. Учебно-тематический план

Таблица №11

Учебно-тематический план этапа начальной подготовки (до 1 года)

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
Требования техники безопасности при занятиях	15	октябрь	Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.
История возникновения вида спорта и его развитие	15	октябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	15	ноябрь	Понятие о физической культуре и спорта. 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	15	декабрь	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	15	январь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Требования техники безопасности при занятиях	15	январь	Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.
Антидопинг. Основные понятия.	15	февраль	Понятие допинга. Исторический обзор проблемы допинга.
Вредные привычки	15	февраль	Влияние на организм табакокурения, алкогольной продукции, наркотических веществ.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	15	март	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	15	март	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

тактики вида спорта			
Допинг в спорте	15	апрель	Ценности спорта, антидопинговые правила, мотивация исполнения антидопинговых правил.
Режим дня и питание обучающихся	15	апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	15	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.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	15	август	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
ИТОГО	210		

Таблица №12

Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
Требования техники безопасности при занятиях	25	октябрь	Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	25	октябрь	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	25	ноябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Терминология, применяемая в спортивной аэробика	25	ноябрь	Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.
Физиологические основы физической культуры	25	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	25	декабрь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	25	январь	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Требования техники безопасности при занятиях	25	январь	Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.
Антидопинг. Основные понятия.	25	февраль	Понятие допинга. Исторический обзор проблемы допинга.
Вредные привычки	25	февраль	Влияние на организм табакокурения, алкогольной продукции, наркотических веществ.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	25	март	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Психологическая подготовка	25	март	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Допинг в спорте	25	апрель	Ценности спорта, антидопинговые правила, мотивация исполнения антидопинговых правил.
Режим дня и питание обучающихся	25	апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Основы философии и психологии спортивных единоборств	25	май	Понятие о психологической подготовке. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества.
Противодействие допингу в спорте	25	май	Исторический обзор проблем допинга в спорте. Основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс.
Правила вида спорта	50	июнь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Врачебный контроль и самоконтроль	35	июль	Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесённых заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средства нарушения осанки.

			Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.
Требования техники безопасности при занятиях	50	август	Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	50	сентябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
ИТОГО	585		

Таблица №13

Этап совершенствования спортивного мастерства

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
Требования техники безопасности при занятиях	45	октябрь	Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	90	ноябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	90	декабрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Требования техники безопасности при занятиях	45	январь	Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.
Допинг в спорте	45	февраль	Нормативно-правовая база антидопинговой работы.
Вредные привычки	45	февраль	Влияние на организм табакокурения, алкогольной продукции, наркотических веществ.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	90	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение
Психологическая подготовка	90	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	90	май	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности.

			Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	90	июнь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период		Педагогические средства восстановления: - рациональное построение учебно-тренировочных занятий; - рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; - организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: - аутогенная тренировка; - психорегулирующие воздействия; - дыхательная гимнастика. Медикобиологические средства восстановления: - питание; - гигиенические и физиотерапевтические процедуры; - баня; - массаж; - витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Требования техники безопасности при занятиях	45	август	Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	90	сентябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
ИТОГО	855		

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта спортивная аэробика

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная аэробика» основаны на особенностях вида

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

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

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

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

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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки реализуется согласно требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» к материально-технической базе и инфраструктуре.

Учебно-тренировочные занятия проходят в здании муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивной школе «Победа», переданного в оперативное управление на основании, а также на базе г. Барнаул, тракт Павловский 295, согласно договору, безвозмездного пользования.

Для реализации программы используется:

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки (мужская, женская)
- душевые (мужская, женская)

-медицинский кабинета (оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)). Регистрационный номер лицензии: ЛО-22-01-005889.

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки согласно ФССП (*приложение № 4*);

- обеспечение спортивной экипировкой согласно ФССП (*приложение № 5*);

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

- проезд к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питание и проживание, обучающихся в период проведения спортивных мероприятий, осуществляется на основании Приказа от 01.10.2021 №96 "Об утверждении Порядка финансирования за счет средств бюджета города Барнаула и норм расходов средств на проведение муниципальных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план официальных муниципальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Барнаула".

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Укомплектованность Учреждения педагогическими и руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства,

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).

2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения, 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) (далее - Приказ 952н), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), 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) (далее - Приказ 237н), 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) (далее - ЕКСД).

6.3. Информационные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Перечень Интернет-ресурсов

1. <https://www.minsport.gov.ru/>
2. [http:// aerobic-gymnastics.ru/](http://aerobic-gymnastics.ru/)
3. <https://minsport.alregn.ru/>

6.4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. От 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. И доп., вступ. в силу с 01.01 2023).

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023)
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»
(приказ Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 года № 1093)
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"
- Методические рекомендации «Структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (спортивных школ). Федеральное Государственное Бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно методического обеспечения физического воспитания» Москва 2022.

VII. Список литературных источников

1. 1. Давиденко Д.Н. Физиологические и методические основы оздоровительной аэробики: учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.И. Григорьев. – СПб., Изд-во СПбГУЭФ. – 2011. – 40 с.
2. Теоретические и методические основы воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста: учебник для студентов учреждений сред. проф. образования/ под редакцией С.О. Филипповой. – 5-е изд., стер. – М.: 2015.- 304 с.
3. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика./ Ю. В. Менхин, А.В. Менхин.- Ростов-на-Дону.: Феникс, 2009. – 384 с.
4. Зефирова Е.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика: учебно- методическое пособие/ Е.В. Зефирова, В.В. Платонова. – СПб., СПбГУ ИТМО, 2012.- 25 с.
5. Шипилина И.А. Хореография в спорте: учебник для студентов/ И.А. Шипилина. - Ростов-на-Дону.: Феникс, 2016. – 307 с.
6. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учебное пособие/ В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. - 2-е издание, переработанное и дополненное. – Волгоград.: издательство ВолГУ, 2009.- 284 с.
7. Гелецкий В.М. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие/ В.М. Гелецкий. – Красноярск.: ИПК СФУ, 2008.- 342 с.
8. Баженова Н.А. Спортивная аэробика. Временные контрольные нормативы общей и специальной физической подготовки. Методическая разработка для общеобразовательных школ, детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Н.А. Баженова, Г.М. Воронцов, Н.А. Игнатова. - Барнаул, 2001.

9. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие/ В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. - Волгоград.: Изд-во ВГУ, 2004. – 124 с.

10. Лисицкая Т.С. Аэробика. Хореография и дизайн урока: учебно-методическое пособие/ Т.С. Лисицкая, И.М. Беяева. – М.: Фитнес конвенция, 2006.- 34 с.

8. Приложения

Приложение №1

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

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	7	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	15	2

**Объём дополнительной образовательной программы спортивной
ПОДГОТОВКИ**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
	НП-1	НП-2, НП-3	ТГ-1, ТГ-2, ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	
Количество часов в неделю	6	8	12	16	18	18
Общее количество часов в год	312	416	624	832	936	936

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная аэробика»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		НП-1	НП-2,3	ТГ-1,2,3	ТГ-4	ТГ-5		
		Недельная нагрузка в часах						
		6	8	12	16	18	18	
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		12	12	8	8	8	4	
1	Общая физическая подготовка	175	183	262	308	346	281	
2	Специальная физическая подготовка	69	100	157	216	244	300	
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	8	31	67	75	66	
4	Техническая подготовка	37	83	125	166	187	168	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	30	37	50	56	66	
6	Инструкторская и судейская практика	0	4	6	8	9	19	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	8	6	17	19	36	
	Общее количество часов в год	312	416	624	832	936	936	

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ,
НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	«Грибок» гимнастический	штук	1
2.	Брусья гимнастические низкие	штук	4
3.	Дорожка акробатическая	штук	1
4.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
5.	Канат	штук	2
6.	Коврик гимнастический	штук	20
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мостик гимнастический пружинный	штук	2
9.	Музыкальный центр	штук	3
10.	Надувной акробатический комплект «Джуниор»	штук	2
11.	Палка гимнастическая	штук	10
12.	Перекладина гимнастическая	штук	2
13.	Покрытие напольное для спортивной аэробики (помост)	штук	1
14.	Скакалка гимнастическая	штук	20
15.	Скамейка гимнастическая	штук	5
16.	Скамейка наклонная	штук	5
17.	Спортивный резиновый жгут	штук	20
18.	Стенка гимнастическая	штук	4
19.	Степ платформа	штук	16
20.	Стоялки гимнастические	штук	4
21.	Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг)	комплект	10

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гимнастические накладки для защиты рук	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
2.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Колготы для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
6.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
7.	Кроссовки для выступлений	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Кроссовки для зала (тренировочные)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Купальник (комбинезон) для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
11.	Легинсы	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Носки для выступлений	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
13.	Топ спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

14.	Футболка	штук	на обучающег ося	-	-	2	1	3	1	3	1
15.	Чешки гимнастические	пар	на обучающег ося	-	-	2	1	2	1	2	1
16.	Шорты спортивные	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	2	1	2	1