

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Богдановичская спортивная школа  
(МБУ ДО БСШ)



## **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика для МБУ ДО БСШ, разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной аэробике, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 15 декабря 2023 г. № 1015.

Срок реализации программы – 10 лет

### **Подготовили:**

Заместитель директора  
МБУ ДО БСШ - Панов В.И.

Тренер - преподаватель - Пургина М.А.

## СОДЕРЖАНИЕ

### **1. Общие положения.**

Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).

Цель дополнительной образовательной программы. ....3

### **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....3**

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки .....4

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....5

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....5

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....9

2.5. Календарный план воспитательной работы.....10

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....12

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....13

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....16

### **3. Система контроля.**

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....20

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....22

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....23

### **4. Рабочая программа по виду спорта «спортивная аэробика»**

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....27

4.2. Учебно-тематический план.....40

### **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....47**

### **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....47**

6.1. Материально-технические условия.....47

6.2. Кадровые условия.....51

6.3. Информационно-методические условия.....51

## **1. Общие положения.**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» (далее - Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивной аэробике, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика», утвержденным приказом Министерства спорта России от 23 ноября 2022 г. № 1060' (далее ФССП). Разработана в соответствии с нормативными документами, регламентирующими работу спортивных школ:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021г. № 127 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022г. № 634 «об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2016 №41679 );
- Приказ Министерства здравоохранения России от 23.10.2020г. №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)».

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.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Программа является основным нормативным документом, на основании которого тренер-преподаватель планирует учебно-тренировочный процесс спортивной подготовки.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам

спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

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

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

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

<b>Этапы Спортивной подготовки</b>	<b>Продолжительность этапов (в годах)</b>	<b>Возраст для зачисления в группы (лет)</b>	<b>Наполняемость групп (человек)</b>
Этап начальной подготовки	3	7	12 - 20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации )	5	9	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	15	2

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6- 8	8-14	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

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

Основными видами осуществления спортивной подготовки являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования.

Формы учебно-тренировочных занятий:

- групповая,
- индивидуальная,
- смешанная,
- работа по индивидуальным планам;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль.

*Классификация видов и компонентов подготовки обучающихся.*

<b>№</b>	<b>Виды подготовки</b>	<b>Компоненты (подвиды)</b>	<b>Направленность работы</b>
<b>1</b>	<b>Физическая</b>	<b>Общефизическая</b>	Повышение общей дееспособности
		<b>Специально-физическая</b>	Развитие специальных физических качеств
		<b>Специально-двигательная</b>	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения соревновательных упражнений
		<b>Функциональная</b>	«Выведение» обучающихся на высокие объемы и интенсивности тренировочных нагрузок
		<b>Реабилитационно-восстановительная</b>	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
<b>2</b>	<b>Техническая</b>	<b>Структурная группа А</b>	Освоение техники элементов сложности структурной группы динамическая сила
		<b>Структурная группа В</b>	Освоение техники элементов сложности структурной группы статическая сила
		<b>Структурная группа С</b>	Освоение техники элементов сложности структурной группы прыжки
		<b>Структурная группа D</b>	Освоение элементов техники гибкость
		<b>Хореографическая</b>	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		<b>Композиционно-исполнительская</b>	Составление и отработка соревновательных программ
		<b>Акробатическая</b>	Освоение элементов акробатики
<b>3</b>	<b>Психологическая</b>	<b>Базовая</b>	Психологическое развитие, образование, обучение
		<b>К тренировкам</b>	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		<b>К соревнованиям</b>	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
		<b>После соревновательная</b>	Анализ результатов соревнований, постановка задач на будущее
<b>4</b>	<b>Тактическая</b>	<b>Индивидуальная</b>	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		<b>Групповая</b>	Подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия гимнастов
		<b>Командная</b>	Формирование команды, определение задач, очередности выступления
<b>5</b>	<b>Теоретическая</b>	<b>Лекционная</b>	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике
		<b>В ходе практических занятий</b>	
		<b>Самостоятельная</b>	

<b>6</b>	<b>Соревновательная</b>	<b>Соревнования Модельные тренировки Прикидки</b>	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений
----------	-------------------------	---	---

**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, кубку 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 РФ	-	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		

### **Спортивные соревнования.**

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

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

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



### Объем соревновательной деятельности.

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

### Годовой учебно-тренировочный план.

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					Этап ССМ	Этап ВСМ
	1	Св.года	1	2	3	4	5	1	2
Теоретическая подготовка	4	6	8	8	16	16	16	20	20
Общефизическая подготовка	96	96	170	170	204	200	200	280	340
Специальная физическая подготовка	50	70	140	140	280	284	284	370	570
Техническая подготовка	20	40	120	120	168	168	168	210	248
Тактическая подготовка, Психологическая подготовка	10	12	18	18	22	22	22	32	34
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	6	6	6	8	8	8	8	8
Участие в соревнованиях Инструкторская и судейская практика	-	10	18	18	22	22	22	40	60
Дистанционная работа в каникулярный период (восстановительные мероприятия)	54	72	144	144	216	216	216	288	384
<b>Часов в неделю</b>	<b>4,5</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>32</b>
<b>Общее количество часов</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1664</b>
<b>Медицинское обследование</b>	Согласно графика прохождения диспансеризации								

## Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> </ul>	В течение года

2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия,	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах,	В течение года

		церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
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 обучающихся.	В течение года

### **Планы мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

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

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

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

родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

### **План антидопинговых мероприятий**

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование обучающихся о запрещённых веществах, субстанциях и методах.	Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача.	Согласно плану работы  В течение года по запросу тренера- преподавателя
2.	Ознакомление обучающихся с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу).		
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг -контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.		
4.	Повышение осведомлённости обучающихся об опасности допинга для здоровья.		

### **Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач школы является подготовка обучающихся к роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Систематизированное решение этих задач начинается в тренировочных группах и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки гимнастов. Однако элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения, в зале, основы техники безопасности, способы переноски оборудования и подготовки снарядов к занятиям и др., дают уже на этапе начальной подготовки.

В тренировочных группах спортсмены в процессе учебно-тренировочных занятий постепенно знакомятся с гимнастической терминологией. А во время дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, самостраховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций. Под контролем тренера - преподавателя обучающиеся ведут в своем индивидуальном дневнике учет количества выполненных элементов и комбинаций,

фиксируют полученные замечания, результаты контрольных прикидок, соревнований, испытаний по специальной физической подготовке, задания для самостоятельной работы и пр. Гимнасты – перворазрядники эпизодически действуют под наблюдением тренера – преподавателя в качестве его помощников в работе с новичками.

Инструкторская работа в более расширенных объемах продолжается и в группах совершенствования спортивного мастерства. К этому времени обучающие должны хорошо знать правила соревнований, иметь достаточный опыт судейства не только в роли судьи, но и заместителя главного судьи, секретаря соревнований.

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики для этапа спортивного совершенствования является выполнение требований на звание инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

### **Содержание тренерско-инструкторской практики**

<b>Содержание работы</b>	<b>Группы совершенствование спортивного мастерства</b>	<b>Группы высшего спортивного мастерства</b>
1. Навыки строевой подготовки. Команды: «отделение в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорта. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш».	Проведение на разных группах	-
2. Проведение подвижных и спортивных игр на группах нач. подготовки.	+	+
3. Участие в подготовке к Всероссийскому дню гимнастики (разучивание композиции групповых)	+	+
4. Подготовка и проведение беседы с юными гимнастами по истории гимнастики, о россиянах – чемпионах мира, Европы и Олимпийских игр.	+	+
5. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнастам своей группы.	+	+
6. Шефство над 1-2 гимнастами новичками. Обучение простейшим элементам гимнастики.	+	+
7. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками.	+	+

8. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту.	+	+
---	---	---

### Содержание подготовки судей по спорту

<b>Тематика и содержание работы</b>	<b>Группы совершенствование спортивного мастерства</b>	<b>Группы высшего спортивного мастерства</b>
1. Понятие о 10-балльной системе оценки гимнастических упражнений	+	+
2. Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении	+	+
3. Классификация ошибок	+	+
4. Общие положения о гимн. соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания.	+	+
5. Судейская коллегия; роль судей на видах многоборья.	+	+
6. Классификация ошибок и сбавок за выполнение упр. (ошибки в техн., осанке, приземлении и др.)	+	+
7. Особенности судейства упражнений обязательной программы	+	+
8. Особенности судейства произвольных упражнений. Понятия трудности упр.: группы А, Б, С, Д, Е. Поощрительные баллы.	+	+
9. Специальные требования к выполнению произвольных комбинаций на видах многоборья.	+	+
10. Судейство отдельных элементов гимнастами своей группы.	+	+
11. Судейство соревнований по СФП	+	+
12. Судейство первенства СШ среди групп начальной подготовки (3-2 юношеские разряды)	+	+
13. Обучение записи упражнений с помощью символов.	+	+
14. Прохождение официального судейского семинара на присвоение	+	+

звания «судья по спорту». Судейство районных и городских соревнований.		
--	--	--

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

*Медико-биологические средства восстановления.*

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию. Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний. Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.

В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии:

*Кислородные коктейли* - витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.

*Гипербарическая оксигенация* - дыхание кислородом или кислородными смесями под давлением, превышающим атмосферное. Для проведения гипербарической оксигенации используют специальные барокамеры. Наибольший положительный эффект от этого средства достигается при его целевом применении (6-9 сеансов) в следующем режиме работы камеры: давление кислорода - 0,9-1,0 атм., продолжительность сеанса - 45-60 мин.

*Тепловые процедуры* (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Для стимуляции восстановительных процессов в спортивной медицине используются импульсные токи низкой частоты, так называемые синусоидально-модулированные токи (СМТ) и токи сверхвысокой частоты (СВЧ).

Электросон путем воздействия электрическим током на корковые процессы оказывает успокаивающее действие, нормализует регуляцию вегетативных



функций. Рекомендуется применять при нарушениях сна, возникающих при значительном переутомлении спортсменов.

Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов. При электростимуляции воздействие электрических импульсов вызывает титанические сокращения мышечных волокон с последующим их расслаблением, что повышает сократительную способность мышц, улучшает условия лимфо и кровотока, воздействует обезболивающе.

Следует особо отметить, что в последнее время в подготовке спортсменов стали широко применять различные адаптогены - лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Стратегия и тактика применения восстановительных средств в подготовке спортсменов зависят от следующих основных факторов: особенностей вида спорта; педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; условий для тренировок и быта; особенностей питания; климатического фактора и экологической обстановки.

В каждом случае в процессе выбора и разработки восстановительных мероприятий необходимо учитывать основные функциональные звенья, обеспечивающие работоспособность в данном виде спорта, и конкретные, лимитирующие работу звенья данного спортсмена. Кроме того, выбор и методика применения средств восстановления зависят от способности спортсмена выполнить запланированный объем физических нагрузок на данном этапе тренировочного цикла.

Необходимо в зависимости от индивидуальных особенностей функционального состояния организма обучающегося и конкретных задач этапа подготовки изменять целевое назначение восстановительных мероприятий, которые должны обеспечить полноценное восстановление наиболее нагруженных в данный период психофизиологических систем. При этом, с одной стороны, используемое средство должно быть достаточным для обеспечения восстановительных реакций и предупреждения срыва механизмов адаптации, а с другой - не должно снижать эффективность тренировки, ее воздействие на скорость течения естественных восстановительных процессов.

Восстановление нервно-психической сферы осуществляется с помощью следующих средств: гидропроцедур (теплый душ, теплая ванна, солевые ванны), банных процедур; массажа (ручной, вибрационный); ультрафиолетового облучения; ионизированного воздуха, кислорода, витаминов (особенно группы В), психотерапии. Сердечнососудистая, дыхательная системы и биохимический обмен восстанавливаются с помощью следующих средств: гидротерапии (теплая ванна и душ, контрастные ванны), массажа (ручной, вибрационный), банных процедур, ионизированного воздуха, кислорода, гидроэлектролитного уравнивания, витаминов С и группы В.

Для восстановления нервно-мышечной системы используются гидропроцедуры (теплый и контрастный душ, соляные ванны), банные процедуры, массаж, физиотерапевтические процедуры, ультрафиолетовое облучение, ионизированный воздух, гидроэлектrolитное уравнивание, витамины группы В.

Необходимо отметить, что средства восстановления и повышения работоспособности должны использоваться в строгом соответствии с задачами тренировочного процесса и конкретной тренировочной программой. Весьма осторожно и крайне индивидуально следует применять средства восстановления в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизиологических функций, когда не только неадекватная нагрузка, но и несоответствующий комплекс восстановительных средств может снизить достигнутый уровень работоспособности.

В процессе разработки комплексов средств восстановления и повышения работоспособности всегда следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов, а также генетически заложенные в их организме способности к восстановлению. Выявлены значительные различия в скорости и особенностях течения восстановительных процессов у представителей одного и того же вида спорта при одинаковом режиме тренировки и примерно одинаковом уровне тренированности.

Необходимо особо подчеркнуть, что для рационального планирования тренировочных нагрузок в рамках восстановительных мероприятий всегда нужно иметь информацию об особенностях развития процессов утомления и восстановления в организме спортсменов после отдельных тренировочных занятий, а также о кумулятивном эффекте нескольких различных по направленности, характеру и величине тренировочных нагрузок в недельном тренировочном микроцикле.

Немалое значение имеет комплексность применения различных восстановительных средств. При этом весьма важно, чтобы принцип комплексности применения восстановительных средств постоянно осуществлялся во всех звеньях учебно-тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также в процессе тренировочного дня.

С ростом интенсивности и объема учебно-тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля - это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию - рекомендуется - обязательно. Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

#### *Врачебно-педагогический контроль.*

Различают первичное медицинское обследование, углубленное медицинское обследование (УМО) и дополнительное медицинское обследование.

Перед началом занятий, как правило, проводится первичное обследование, которое включает общий и спортивный анамнез, исследование физического развития,

функциональные пробы. Диспансерное обследование обязательно включает в себя электрокардиографию, обследование терапевтом, невропатологом, хирургом, ларингологом, стоматологом.

Обобщая результаты медицинского обследования, тренер-преподаватель, совместно с врачом делают заключение о состоянии здоровья обучающегося, назначают, если это необходимо, лечение, определяют предел допустимых нагрузок.

УМО проводится два раза в год. Делается это в конце подготовительного и соревновательного периодов. Используя УМО, оценивают состояние здоровья и физического развития, влияние учебно-тренировочной работы на организм обучающегося. Обнаружив отклонения в здоровье, вносят коррекцию в учебно-тренировочный процесс, назначают лечебные и восстановительные мероприятия.

Непосредственно перед соревнованиями, после заболеваний, травм (для допуска к занятиям), могут проводиться дополнительные обследования.

Контроль за уровнем *психической* работоспособности

- тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания.

- уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.

- анализ соревнований: цель выступления, результат, систематизация ошибок, причины ошибок, место совершения ошибок, внесение коррективов.

Педагогический контроль включает также и показатели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов). Исходный уровень состояния здоровья, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту обучающихся.

Обучающиеся самостоятельно ведут спортивный дневник. Проводят учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрируют спортивные результаты тестирований, анализируют выступления в соревнованиях.

*Биохимический контроль.*

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Биохимический контроль позволяет проконтролировать функциональное состояние спортсмена. Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать задачи по определению состоянием организма обучающегося, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой индивидуальной учебно-тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройкой организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма обучающихся.

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функций систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особо актуально в случае ранней спортивной специализации.

## **Основные задачи медицинского обеспечения**

Основные задачи медицинского обеспечения в спортивной аэробике:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обеспечение состояния здоровья обучающихся;
- врачебно-педагогические (совместно с тренером- преподавателем) наблюдение за тренированностью обучающихся;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки обучающихся к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации обучающихся в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий аэробикой и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

Конфиденциальность медицинских заключений о состоянии здоровья обучающихся не исключает информацию, которую тренер-преподаватель должен получить от врачей, особенно в виде рекомендаций по режиму тренировки. Организация и ответственность за своевременное медицинское обследование лежит на руководителях спортивных школ, главных судьях соревнований. План врачебных обследований согласовывается по срокам и содержанию с диспансером (ГУЗ РЦЛФ и СМ) и отражается в плане годичного цикла подготовки.

### **3. Система контроля.**

**3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.**

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным Программой.

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:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная аэробика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная аэробика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

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

### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная аэробика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная аэробика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения 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;
- сохранение здоровья.

### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышать уровень физической, технической, тактической теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная аэробика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- сохранение здоровья.

#### **На этапе высшего спортивного мастерства:**

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

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

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

**3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) 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»***

№ п./п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			11	9	15	13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (ОТ уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9.3	9.5
1.6.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30сек)	количество раз	не менее	
			20	17
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются па одной линии	количество раз	не менее	
			1	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения па этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды — «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды — «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		



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

N. п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8.2	9.6
1.2.	Бег на 2000 м	Мин, с	не более	
			8. 10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1,5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7.2	8.0
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине(30с)	количество раз	не менее	
			25	22
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			1	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры мужчины	юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8.2	9.6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчок двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6.	Челночный бег 3x10 м		не более	
			7.2	8.0
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине(30с.)	количество раз	не менее	
			25	22
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			16	13
2.2.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.3.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			1	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

## 4. Рабочая программа.

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

#### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года.

##### Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса: поднимание 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.

в 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.

### **Техническая подготовка**

Разучивание элементов спортивной аэробики, базовых шагов, спортивной комбинации в целом. Работа над спортивной комбинацией включает в себя:

- а) работу по элементам;
- б) работа по «четвертушкам» упражнения;
- в) работа по частям;
- г) выполнение комбинации в целом, сдвоенные подходы и т.д.

### **Акробатическая подготовка**

Акробатические упражнения способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов

- Овладение техникой отталкивания ногами в сочетании с обладанием необходимыми двигательными качествами для выполнения толчка руками;
- Овладение безопасным вращением тела вокруг своей оси в сочетании с навыками опорных поворотов в конкретных видах движения.

### **Хореографическая подготовка**

В упражнении по спортивной аэробике такая хореография проявляется в натянутости подъема, коленей, позвоночника, рук в момент выполнения базовых шагов и акробатических элементов. В манере выхода и ухода на площадку. Типичная рабочая осанка: голова высоко поднята, взгляд вперед. Плечи опущены, чтобы открыть затылок. Руки четкие и “живые”. Кисти рук выпрямлены и прогнуты. Корпус прямой, таз на линии корпуса. Ноги выпрямлены. Стопы соприкасаются с полом или же спортсмен стоит на полупальцах.

- маленькие хореографические прыжки;
- демиплие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор де бра (движениями руками), наклонами;
- батманы тандю (выставления на носок) и тандю жете (броски ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.

## ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года.

### **Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения.

Различные виды ходьбы и бег. Различные подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Плавание кролем, брассом на 50-100м без учета времени.

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

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

### **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:*

Многочисленные повторения двух-трех ударных комбинаций.

Участие в тренировочных 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.

### **Техническая подготовка**

Изучение и совершенствование техники

Анализ техники выполнения элементов. Основные правила выполнения требуемых движений, элементов, связок и действий.

Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники выполнения элементов. Выполнение двигательных действий, как в обычных, так и в более трудных условиях.

### **Акробатическая подготовка**

Акробатические упражнения способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве

Усовершенствование техники отталкивания ногами в сочетании с обладанием необходимыми двигательными качествами для выполнения толчка руками;

Безопорные вращения тела вокруг продольной оси в сочетании с навыками опорных поворотов в конкретных видах движения;

Овладение техникой приземления в прыжках разной структуры и сложности.

### **Хореографическая подготовка**

В упражнении по спортивной аэробике хореография проявляется в натянутости подъема, коленей, позвоночника, рук в момент выполнения базовых шагов и акробатических элементов. В манере выхода и ухода на площадку. Типичная рабочая осанка: голова высоко поднята, взгляд вперед. Плечи опущены, чтобы открыть затылок. Руки четкие и “живые”. Кисти рук выпрямлены и прогнуты. Корпус прямой, таз на линии корпуса. Ноги выпрямлены. Стопы соприкасаются с полом или же спортсмен стоит на полупальцах.

народно-характерные танцы;

батманы фондю и фραπε (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях;

рон де жамб пар тер и ан лер (круговые движения по полу и по воздуху) вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях.

обучение элементам музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности.

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1-2 года.**

### **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:*

из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону;  
комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах;  
выполнение статических упражнений на гибкость.

Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения.

*Упражнения для развития выносливости:*

специальные и специально подготовленные упражнения в различных режимах мышечной деятельности;

упражнения на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут);

кросс - 3 - 6 км.

Участие в тренировочных 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).

### **Техническая подготовка**

Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Совершенствование спортивной техники за счет более рационального и эффективного выполнения движений.

Проявление большой силы в выполнении движений и действий.

Правильное выполнение ОРУ и специальных упражнений.

Тренировочные и соревновательные выступления

### **Акробатическая подготовка**

Усовершенствования техники приземления в прыжках разной структуры и сложности;

Формирование динамичной осанки;

Умение сохранять позу в статических элементах и умение сохранять заданное положение в процессе выполнения динамических элементов имеют существенное отличие

### **Хореографическая подготовка**

В упражнении по спортивной аэробике хореография проявляется в натянутости подъема, коленей, позвоночника, рук в момент выполнения базовых шагов и акробатических элементов. В манере выхода и ухода на площадку. Типичная рабочая осанка: голова высоко поднята, взгляд вперед. Плечи опущены, чтобы открыть затылок. Руки четкие и “живые”. Кисти рук выпрямлены и прогнуты. Корпус прямой, таз на линии корпуса. Ноги выпрямлены. Стопы соприкасаются с полом или же спортсмен стоит на полупальцах.

гран батман жете (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 5 позиции

батманы тандю (выставления на носок) и тандю жете (броски ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаний.

## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3,4 годов

### **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. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Особое внимание уделяется развитию скоростно-силовой выносливости гибкости.

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

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;  
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:*

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 тренировочных 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).

**Техническая подготовка**

Повторение и совершенствование ранее изученного материала.

Совершенствование спортивной техники за счет более рационального и эффективного выполнения движений.

Проявление большой силы в выполнении движений и действий.

Правильное выполнение ОРУ и специальных упражнений.

Музыкально-двигательная подготовка обучение элементам музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности.

Композиционная (составление соревновательных программ).

Увеличение частоты движений их амплитуды.

Проведение тренировочных сборов.

Участие в соревнованиях.

**Акробатическая подготовка**

Хваты, силовые упражнения, поддержки, пирамиды.

Бросковые упражнения (броски и ловля партнера, соскоки).

Формирование динамичной осанки. Умение сохранять позу в статических элементах и умение сохранять заданное положение в процессе выполнения динамических элементов имеют существенное отличие. В первом случае удержание звеньев тела происходит при действии относительно постоянных усилий одних и тех же мышц.

Во втором, необходимо включать в работу различные группы мышц и регулировать величину их напряжения.

Удержание позы тела в переменном силовом поле называется динамической осанкой (ДО). Для освоения динамической осанкой необходимо: 1) освоить ДО в

простейших условиях; 2) освоить ДО в условиях приближенных к условиям выполнения элемента; освоить ДО в ходе выполнения элемента.

### **Хореографическая подготовка**

Демиплие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор де бра (движениями руками), наклонами.

Батманы тандю (выставления на носок) и тандю жете (броски ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.

Рон де жамб пар тер и ан лер (круговые движения по полу и по вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях).

Батманы фондю и фраппе (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях.

Релеве лян и девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание).

Гран батман жете (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 5 позиции.

Маленькие хореографические прыжки.

Народно-характерные танцы.

Комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стрит данс, латина).

### **Изучение техники элементов аэробики**

#### **Базовые шаги (для всех групп):**

- ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую;
- подъем колена: движение выполняется стоя, при этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остается на полу (неап);
- выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперед и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу (ланч);
- бег: движение, при котором вес тела переносится с одной ноги на другую попеременно скачками. Выполняется на месте или с продвижением;
- прыжки ноги врозь-вместе:
- из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и. п. (аэрджек)
- из исходного положения основная стойка толчком двумя прыжок ноги врозь с приземлением в полуприсед ноги врозь. Толчком двумя вернуться в и. п. (джек)
- «скип»: движение начинается с прыжка на одной ноге с последующим скачком на этой же ноге, в то время как свободная нога сгибается и выпрямляется вперед;
- махи ногами: выполняются поочередно.

#### **Разнообразные виды передвижения:**

- ту-степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 - раз и два).
- полька: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и два и).
- скоттиш: шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги, (ритм - раз, два, три, четыре).
- подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и).
- скольжение: шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать

- с левой ноги (ритм - раз и).
- галоп: шагом правой, толчком правой прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм - раз и).
- пони: шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги и в шаге приставить ее к правой. Следующий шаг - с левой ноги (ритм - раз и).
- ча-ча-ча: шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте. Следующий шаг с левой ноги (ритм - раз, два, три и четыре).
- чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм -раз, два, три, четыре).
- скрестный шаг: шаг правой в сторону, левую ставить за правую, шаг правой в сторону, приставить левую к правой (ритм - раз, два, три, четыре).
- Прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед-книзу или в сторону-книзу.

### Обязательные элементы спортивной аэробики

В спортивной аэробике на каждом этапе подготовке идет освоение профилирующих обязательных элементов.

Профилирующие обязательные элементы - элементы, которые являются ключевыми для каждой возрастной категории, без их выполнения не возможно выполнение соревновательной программы.

Была произведена выборка основных элементов в каждой группе сложности для каждого этапа спортивной подготовки. Эти элементы отражены в таблицах.

#### Основные элементы динамики

Элементы	НП	Т(нач.спец.)	Т(угл.спец.)	ССМ	ВСМ
Кузнечик	+	+	+	+	+
Венсон	+	+	+	+	+
Безопорный венсон	-	+	+	+	+
Геликоптер	+	+	+	+	+
Геликоптер в шпагат	-	+	+	+	+
Геликоптер в венсон	-	-	+	+	+
Рамка	-	-	+	+	+
Рамка в венсон	-	-	-	+	+
Рамка в венсон на 180	-	-	-	+	+
Деласал	-	-	-	+	+
Деласал в венсон	-	-	-	+	+
Деласал в венсон на 180	-	-	-	-	+

#### Основные элементы статики

Элементы	НП	Т(нач.спец.)	Т(угл.спец.)	ССМ	ВСМ
Упор углом ноги вместе	+	+	+	+	+

Упор углом ноги вместе на 360	-	+	+	+	+
Упор углом ноги вместе на 720	-	-	+	+	+
Упор углом ноги врозь	+	+	+	+	+
Упор углом ноги врозь на 180	-	+	+	+	+
Упор углом ноги врозь на 720	-	-	+	+	+
Молдован	-	-	-	+	+
Горизонт ноги врозь	-	-	-	+	+
Горизонт ноги врозь – венсон горизонт	-	-	-	+	+

### Основные элементы прыжков

Элементы	НП	Т(нач.спец.)	Т(угл.спец.)	ССМ	ВСМ
Прыжок с поворотом на 360	+	+	+	+	+
Прыжок с поворотом на 720	-	+	+	+	+
Джамп	+	+	+	+	+
Джамп на 360	-	+	+	+	+
Казак	+	+	+	+	+
Казак на 360	-	+	+	+	+
Казак на 540	-	-	+	+	+
Страдл	-	+	+	+	+
Страдл в упор лежа	-	+	+	+	+
Страдл в упор лежа на 360	-	-	-	+	+
Пайк на 360 в упор лежа	-	-	-	+	+
Пайк на 540 в упор лежа	-	-	-	-	+
Перекидной на 180	-	-	+	+	+
Перекидной на 360	-	-	-	+	+

### Основные элементы гибкости

Элементы	НП	Т(нач.спец.)	Т(угл.спец.)	ССМ	ВСМ
Панкейк	+	+	+	-	-
Опорный вертикальный	+	+	+	+	+
Безопорный вертикальный	+	+	+	+	+
Пируэт на 360	-	+	+	+	+
Пируэт на 720	-	+	+	+	+
Пируэт на 1080	-	-	-	+	+
Опорная либела	+	+	+	+	+

Опорная либела в опорный вертикальн.	-	+	+	+	+
Безопорная либела	-	-	+	+	+
Безопорная либела в опорный вертикальный	-	-	-	+	+
Двойная безопорная в опорный вертикальн.	-	-	-	+	+

Для каждой возрастной категории (кроме 18 и старше) существуют обязательные элементы соревновательной программы.

### Обязательные элементы для каждой возрастной группы

группа категория	Динамика	Статика	Прыжки	Гибкость
9 – 11	Кузнечик	Упор углом ноги врозь	Прыжок с поворотом на 360	Панкейк
12 - 14	Венсон опорный	Упор углом ноги врозь на 180	Джамп с поворотом на 360	Вертикальный шпагат опорный
15 - 17	Геликоптер в шпагат	Упор углом ноги врозь на 360	Страдл	Пируэт на 360 в вертикальный
18+	Ограничений нет, элементы сложностью от 0,3 до 1,0 балла.			

Все обязательные элементы должны непременно присутствовать в учебно-тренировочном процессе.

### Подводящие упражнения в процессе обучения обязательным элементам для категории 9-11 лет.

*Для отжимания «кузнечик»*

1. обычные отжимания
2. отжимания «кузнечик» с колен
3. отжимания «кузнечик» руки на скамейке
4. отжимания от скамейки упором сзади

*Для упора углом ноги врозь:*

1. поднимания и удержание ног на шведской стенке
2. поднимание и удержание ног из положения седа руки на полу перед собой
3. упор углом ноги врозь на возвышенности
4. упор углом ноги врозь со скамейки

*Для прыжка с поворотом на 360*

1. прыжок с затяжкой вверх
2. прыжок с затяжкой и резким поворотом на 180 (с опозданием)
3. прыжок на 180

*Для панкейка*

1. складка ноги врозь
2. идеальный прямой шпагат
3. развороты с правого шпагата на левый и наоборот

Подводящие упражнения в процессе обучения обязательным элементам для категории 12-14 лет.

*Для венсона опорного*

1. забрасывания ноги до плеча и обратно
2. из стойки в выпаде, пролезть рукой под ногу
3. удержание ноги на плече

*Для упора углом ноги врозь на 180*

1. поднимание и удержание ног из положения седа руки на полу перед собой
2. удержание упора углом ноги врозь
3. переступание вперед и назад в упоре углом ноги врозь

*Для джампа на 360*

1. прыжок с поворотом на 360
2. джамп на 180
3. джамп на 360 с возвышенности

*Для вертикального шпагата опорного*

1. шпагат (правый или левый) на полу без усилий
2. шпагат (правый или левый) задняя, затем передняя нога на скамейке
3. домахивания ногой до вертикали из складки ноги вместе стоя
4. вертикальный шпагат у стены (тренеру разрешается оттягивать верхнюю ногу от стены)

Подводящие упражнения в процессе обучения обязательным элементам для возрастной категории 15-17 лет.

*Для геликоптера в шпагат*

1. геликоптер в упор с последующим доведением ноги до шпагата
2. со спины медленное переваливание в шпагат без собирания ног

*Для упора углом ноги врозь на 360*

1. поднимание и удержание ног из положения седа руки на полу перед собой
2. упор углом ноги врозь на 180 – удержание – упор углом на 180
3. переступание вперед и назад в упоре углом ноги врозь

*Для «страдла»*

1. поочередные махи ногами до 90
2. страдл с помощью (тренер сзади держит за талию во время выполнения прыжка)
3. страдл с возвышенности

*Для пируэта на 360 в вертикальный шпагат*

1. стойка на носке 2 секунды, с последующим уходом в вертикальный шпагат пируэт на 360 с остановкой в конце (машущая нога на воздухе)

## **Психологическая подготовка**

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от обучающихся, высоких результатов.

Психологическая подготовка – это процесс практического применения четко определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности спортсмена.

Основные вопросы психологической подготовки:

- оценка особенностей личности обучающегося – его характера, темперамента, направленности личности, интересов, уровня притязаний в спорте и т.д.;
- социальные аспекты личности и коллектива – психологический климат в спортивной команде, формирование межличностных отношений;
- оценка максимальных возможностей обучающегося, его различных психических качеств;
- оценка психического состояния обучающегося и их регуляция;
- средства достижения максимальной или оптимальной психической работоспособности;
- обоснование применяемых средств реабилитации после большой тренировочной нагрузки, ответственных соревнований, напряженного спортивного сезона.

К компонентам психологической подготовленности относятся:

- 1) свойства личности, т.е. мотивация, притязания, черты характера, темперамент;
- 2) психологические процессы и функции;
- 3) стабильные (положительные) психические состояния.

К числу психических процессов и функций, способствующих совершенному овладению приемами техники и тактики, можно отнести следующие:

- а) различные виды ощущений и восприятий;
- б) особенности представлений и воображения;
- в) особенности внимания;
- г) особенности мышления и памяти.

Общая психологическая подготовка помогает:

- 1) воспитанию моральных черт личности, правильных идейных установок, мировоззрения, разнообразных интересов, необходимой мотивации и т.д.;
- 2) развитию психических процессов и функций, необходимых для успешного выступления в соревнованиях. Это ощущение и восприятие, качества внимания, памяти, мышления и т.д.

Основная цель психологической подготовки – развить психологические черты личности и психические качества, необходимые спортсмену для достижения высокого уровня спортивного совершенства, психической устойчивости и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях.

Основная задача психологической подготовки к конкретным соревнованиям состоит в том, чтобы создать у обучающегося состояние психической готовности к выступлению в состязаниях и помочь сохранить ее в ходе спортивной борьбы.

## 4.2. Учебно-тематический план

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



	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	Ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря
	Всего на учебно-тренировочном этапе до			
<b>Учебно -</b>	трех лет обучения/ свыше трех лет	600/960		

тренировочный этап (этап спортивной специализации)	обучения:			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	- 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
	Психологическая подготовка	60/106	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование,			Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта,

<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профила-ка травматизма.	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и спорт.деятельн
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	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	200	февраль-май	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 спортивной подготовки	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. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое, эстетическое воспитание в спорте.	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	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	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>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. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
--	---	--	---

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная аэробика» основаны на особенностях вида спорта «спортивная аэробика» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы 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 (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно - тренировочного процесса).

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».

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Условия реализации Программы включают в себя:

- Материально-технические условия;
- Кадровые условия;
- Информационно-методические условия.

### **6.1. Материально-технические условия.**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования

соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

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

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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



**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,  
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	«Грибок» гимнастический	штук	1
2.	Брусья гимнастические низкие	штук	4
3.	Дорожка акробатическая	штук	1
4.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
5.	Канат	штук	2
6.	Коврик гимнастический	штук	20
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мостик гимнастический пружинный	штук	2
9.	Музыкальный центр	штук	3
10.	Надувной акробатический комплект «Джуниор»	штук	2
11.	Палка гимнастическая	штук	10
12.	Переключатель гимнастическая	штук	2
13.	Покрытие напольное для спортивной аэробики	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.	Стоянки гимнастические	штук	4
21.	Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг)	комплект	10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		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	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
2.	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Колготы для выступлений	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Костюм спортивный (парадный)	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Костюм спортивный (тренировочный)	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
6.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
7.	Кроссовки для выступлений	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Кроссовки для зала (тренировочные)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Купальник (комбинезон) для выступлений	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
11.	Легинсы	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Носки для выступлений	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
13.	Топ спортивный (тренировочный)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
15.	Чешки гимнастические	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
16.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

## 6.2. Кадровые условия.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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). Кроме второго тренера-преподавателя к работе с обучающимися также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, звукорежиссеры, аккомпаниаторы.

## 6.3. Информационно-методические условия.

Список литературных источников:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры [Текст]: /Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002 г. –304с.
2. Ботяев В.Л. Спортивная аэробика как эффективное средство развития координационных способностей [Текст] / В.Л. Ботяев, Т.И. Тутулова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: материалы XI

Всероссийской научно-практической конференции / Сургут. Сургутский Государственный Университет. – Сургут, 2012. – том 1, С. 46-48

3. Ботяев В.Л. Координационные способности как критерий оценки технических возможностей в аэробной гимнастике [Текст] / В.Л. Ботяев, В.Н. Бойко, Т.И. Тутулова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сборник материалов XII Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / Сургут. Сургутский Государственный Университет. – Сургут, 2013. – том 2, С. 37-40

4. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие [Текст]: учебник / Е.С. Крючек. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.

5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: (общие основы теории и методики физ. воспитания; теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-прикл. форм физ. культуры) [Текст]: учебник / Л. П. Матвеев. — М.. Физкультура и спорт, 1991. — 542 с.

6. Спортивная аэробика. Правила соревнований FIG (2013-2016 г.г.) [Текст] / Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики *ФИЖ (FIG)*. - М., 2012г.

7. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Министерство образования Российской Федерации.– М., 2000г.

8. Филлипова, Ю.С. Организация и методика проведения соревнования по спортивной аэробике [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2003. - 60 с.

9. Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2006. - 58с.

10. Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2012. – 58 с.

### **Видеоматериал**

1. Видеозаписи Чемпионатов Мира, Европы, Олимпийских игр.
2. Видеопрограммы спортивной подготовки ведущих гимнастов России

### **Интернет-источник**

1. <http://www.olympic.ru> – Олимпийский комитет России.
2. <http://www.eurosport.ru/> - Евроспорт. Россия.
3. [www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru) – официальный интернет – портал правовой информации
4. <http://fsaekb.ru/> - Федерация спортивной аэробики Екатеринбург
5. <http://news.sportbox.ru/> - Информационный канал
6. [http://www.sport-aerob.ru/sh\\_aerobics](http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics). Всероссийская федерация спортивной аэробики
7. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru).- Минспорт РФ аэробики.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 668457944626561634972740990882929036601482128235

Владелец Пургин Игорь Владимирович

Действителен с 18.02.2025 по 18.02.2026