

**Муниципальное бюджетное учреждение спорта «Ледовый дворец»**

**1. Детско-юношеская спортивная школа «Виктория»**



**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБУС «Ледовый дворец»

С.Б. Ключников

« 31 » августа 2023 г.

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

(Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 ноября 2022 г. № 1060)

г. Новомосковск  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.3 Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика».....                                                                                                                                              | 8  |
| В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время всех видов спортивной подготовки и иных мероприятий, относящихся к спортивной подготовке (теоретических, практических, медицинских, восстановительных мероприятий, инструкторской и судейской практики)..... | 8  |
| Таблица 3 - Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика».....                                                                                                                                      | 8  |
| 2.8 Инструкторская и судейская практика.....                                                                                                                                                                                                                    | 23 |
| 2.9 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....                                                                                                                                                             | 24 |
| III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....                                                                                                                                                                                                                                      | 27 |
| 3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....                                                                                                                                                            | 28 |
| 4.2 Тренировочный этап (спортивной специализации).....                                                                                                                                                                                                          | 37 |
| 4.3 Этап совершенствования спортивного мастерства.....                                                                                                                                                                                                          | 44 |
| 6.1 Кадровые условия реализации Программы.....                                                                                                                                                                                                                  | 48 |
| 6.2 Материально-технические условия реализации Программы.....                                                                                                                                                                                                   | 48 |
| 6.3 Информационные условия реализации Программы.....                                                                                                                                                                                                            | 49 |
| 3.1 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки .....                                             | 28 |
| <b>IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА</b>                                                                                                                                                                                                                     |    |
| 2.3 Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика».....                                                                                                                                              | 8  |
| В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время всех видов спортивной подготовки и иных мероприятий, относящихся к спортивной подготовке (теоретических, практических, медицинских, восстановительных мероприятий, инструкторской и судейской практики)..... | 8  |
| Таблица 3 - Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика».....                                                                                                                                      | 8  |
| 2.8 Инструкторская и судейская практика.....                                                                                                                                                                                                                    | 23 |
| 2.9 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....                                                                                                                                                             | 24 |
| III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....                                                                                                                                                                                                                                      | 27 |
| 3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....                                                                                                                                                            | 28 |
| 4.2 Тренировочный этап (спортивной специализации).....                                                                                                                                                                                                          | 37 |
| 4.3 Этап совершенствования спортивного мастерства.....                                                                                                                                                                                                          | 44 |
| 6.1 Кадровые условия реализации Программы.....                                                                                                                                                                                                                  | 48 |
| 6.2 Материально-технические условия реализации Программы.....                                                                                                                                                                                                   | 48 |
| 6.3 Информационные условия реализации Программы.....                                                                                                                                                                                                            | 49 |

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

### **1.1 Сведения о дополнительной образовательной программе спортивной подготовки**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"», Порядком разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579.

Программа разработана и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Муниципальном бюджетном учреждении спорта «Ледовый дворец» (далее Учреждение), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика», утвержденным приказом Минспорта России от 23.11.2022 № 1060 (далее - ФССП).

### **1.2 Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»**

**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.

В связи с реализацией программы спортивной подготовки основной целью в деятельности спортивной школы является подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы сборных команд Тульской области, Российской Федерации.

#### **Задачи:**

- привлечение максимально возможного числа детей к занятиям спортивной аэробикой, формирование у них устойчивого интереса к данному виду спорта;
- обучение теории и практике спортивной аэробики, основам техники выполнения элементов и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств обучающихся, приобретение обучающимися разносторонней физической подготовленности;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, командного духа;
- поиск, отбор талантливых, спортивно одаренных детей на основе морфологических критериев и двигательных возможностей и их подготовка для прохождения этапов спортивной подготовки.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной программы - физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** состоит в удовлетворении потребностей

обучающихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников, позволяет эффективно проводить спортивно-оздоровительную работу и осуществлять отбор наиболее перспективных и спортивно одаренных воспитанников на следующие этапы спортивной подготовки в целях подготовки спортивного резерва по спортивной аэробике.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в приобретении обучающимися необходимого индивидуального уровня получаемых знаний, умений и навыков, необходимых для освоения программы спортивной подготовки по спортивной аэробике, в воспитании мотивации занятий спортом и физической культурой.

**Образовательные задачи:**

- Обучить навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- Обучить основным и специальным элементам в спортивно аэробике; овладеть знаниями терминологии;
- Обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;

**Развивающие задачи:**

- Выявить особенности физического развития обучающихся;
- Развивать индивидуальные способности и особенности обучающихся;
- Развивать мотивацию обучающегося к занятиям физической культурой;
- Развивать физические качества - выносливость, быстроту, силу, координацию (ловкость), гибкость;
- Развивать у обучающихся стремление и желание к самовыражению.

**Воспитательные задачи:**

- Воспитывать у обучающихся культуру поведения в коллективе;
- Воспитывать нравственные качества у обучающихся;
- Способствовать социализации и социальной адаптации обучающихся в обществе.

**Ожидаемые результаты освоения настоящей Программы**

*Обучающийся будет знать:*

- спортивную терминологию;
- историю мировой и отечественной спортивной аэробики;
- основные виды профилактики заболеваний и травм;
- правильность выполнения различных физических упражнений;
- основные и специальные технические элементы вида спорта.

*Уметь:*

- выполнять основные физические упражнения;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- поддерживать свой уровень физической и технической подготовленности;
- выполнять коллективные задачи и адаптироваться среди других.

*У обучающегося будут воспитаны, развиты и сформированы:*

- мотивация к занятиям спортом;
- внимание, память, мышление, воображение; выносливость, быстрота, сила,

гибкость, координация (ловкость), скорость реакции; стремление к достижению личного и общего результата;

- высокий уровень технической подготовки;
- общечеловеческие ценности, общая культура;
- понимание необходимости здорового образа жизни и сформированность навыков ЗОЖ;
- коммуникативные навыки, умение свободно общаться с окружающими, толерантность;
- чувство патриотизма;
- организованность и пунктуальность.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»**

### **2.1 Краткая характеристика вида спорта «спортивная аэробика»**

Спортивная аэробика – один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики. Благодаря доступности людям различного возраста и пола и, конечно, зрелищности фитнес-аэробика стала эффективным средством пропаганды здорового образа жизни. Следует отметить и особую популярность спортивной аэробики среди детей, подростков и молодежи. Несмотря на относительную простоту и доступность для широких масс населения, спортивная аэробика – достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций.

Совершенно очевидно, что спортивная аэробика — это один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство.

Спортсмены выступают в категориях: индивидуальные мужские, индивидуальные женские, смешанные пары, тройки и группы (5 спортсменов), а также танцевальная гимнастика (Aerodance) и гимнастическая платформа (Aerostep).

Спортсмены разделены на возрастные группы: 6—8, 9—11, 12—14, 15—17 и 18+, и соревнуются только в своей категории и в своей возрастной группе.

Соревновательная программа представляет собой композицию из различных по сложности и содержанию движений и элементов, выполняемых с высокой интенсивностью под музыку. При выполнении программы спортсмен должен выполнить элементы на силу, гибкость, ловкость и выносливость из структурных групп (А, В, С, D).

Как вид спорта спортивная аэробика выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по спортивной аэробике представлен в таблице № 1 (в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта).

**Таблица 1**

#### **Дисциплины вида спорта – спортивная аэробика (номер - код – 082 000 1 4 1 1 Я)**

|                            |                   |
|----------------------------|-------------------|
| Индивидуальные выступления | 082 001 1 8 1 1 Я |
| Смешанные пары             | 082 002 1 8 1 1 Я |
| Трио                       | 082 003 1 8 1 1 Я |
| Группа - 5                 | 082 004 1 8 1 1 Я |
| Гимнастическая платформа   | 082 005 1 8 1 1 Я |
| Танцевальная гимнастика    | 082 006 1 8 1 1 Я |

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

В МБУС «Ледовый дворец» (ДЮСШ «Виктория»), дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивной аэробике» реализуется в виде целостной системы многолетней подготовки обучающихся, на следующих этапах:

- Этап начальной подготовки;
- Тренировочный этап (спортивной специализации);
- Этап совершенствования спортивного мастерства.

Продолжительность спортивной подготовки установлена ФССП и составляет:

- на этапе начальной подготовки - 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет, из них: на учебно-тренировочном этапе начальной специализации (до двух лет обучения - 2 года), на учебно-тренировочном этапе углубленной специализации (свыше двух лет обучения - 3 года);
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - без ограничений\*

\*Возраст обучающихся на этапе совершенствования 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.

Для зачисления или перевода на следующий этап спортивной подготовки, лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, выполнить нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления или перевода, иметь соответствующий уровень спортивной квалификации (спортивный разряд, звание), не иметь медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 лет.

**Таблица 2 - Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 3                                                  | 7                                                              | 12                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5                                                  | 9                                                              | 8                       |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | Не ограничивается                                  | 14                                                             | 4                       |

Учебно-тренировочные занятия могут проводиться одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двухкратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

### **2.3 Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели обучения в год и представляет собой непрерывный учебно-тренировочный процесс.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время всех видов спортивной подготовки и иных мероприятий, относящихся к спортивной подготовке (теоретических, практических, медицинских, восстановительных мероприятий, инструкторской и судейской практики).

**Таблица 3 - Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»**

| Этапный норматив          | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |
|---------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
|                           | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                           | До года                            | Свыше года | До двух лет                                               | Свыше двух лет |                                               |
| Количество часов в неделю | 6                                  | 8          | 12                                                        | 16             | 20                                            |
| Общее количество          | 312                                | 416        | 624                                                       | 832            | 1040                                          |

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки, обеспечивая непрерывность 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.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах: 1 час - 60 минут (включая подготовку к занятию) 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.

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 на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях, а также в период активного отдыха (во время ежегодного отпуска тренера).

## **2.4 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»**

Основными формами обучения, применяющимися при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» являются:

- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом правил соревнований, возрастных особенностей обучающихся;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица 4);
- спортивные соревнования, согласно объёму соревновательной деятельности;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Основная форма проведения обучения в МБУС «Ледовый дворец» (ДЮСШ «Виктория» - **групповая**.

В таблице 4 представлены учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» в МБУС «Ледовый дворец» (ДЮСШ «Виктория»).

**Таблица 4 - Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»**

| №<br>п/п                                                                     | Виды учебно-тренировочных мероприятий                                                                               | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |                                                           |                                               |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                                                                              |                                                                                                                     | Этап начальной подготовки                                                                                                                                                                             | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                       |                                                           |                                               |
| 1.1                                                                          | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -                                                                                                                                                                                                     | 14                                                        | 18                                            |
| 1.2                                                                          | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      |                                                                                                                                                                                                       | 14                                                        | 18                                            |
| 1.3                                                                          | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации |                                                                                                                                                                                                       | 14                                                        | 14                                            |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия                              |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                       |                                                           |                                               |
| 2.1                                                                          | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 |                                                                                                                                                                                                       | 14                                                        | 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 являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. **Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:**

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

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

Объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

**Контрольные соревнования** проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные

соревнования.

**Отборочные соревнования** проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

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

В таблице 5 представлен объем соревновательной деятельности на каждом этапе спортивной подготовки.

**Таблица 5 - Объем соревновательной деятельности**

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

## **2.5 Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная аэробика» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составлен для каждого этапа подготовки на 52 недели в год (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – общефизическая,

специальная физическая, техническая, теоретическая подготовка, спортивные соревнования, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование - являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

В таблице 6 представлено соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

**Таблица 6 - Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

| №<br>п/п | Виды спортивной подготовки                                                                    | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
|          |                                                                                               | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|          |                                                                                               | До года                            | Свыше года | До двух лет                                               | Свыше двух лет |                                               |
| 1        | Общая физическая подготовка (%)                                                               | 56-62                              | 44-49      | 42-47                                                     | 32-38          | 28-30                                         |
| 2        | Специальная физическая подготовка (%)                                                         | 22-24                              | 24-26      | 25-28                                                     | 26-28          | 30-34                                         |
| 3        | Участие в спортивных соревнования (%)                                                         | -                                  | 1-2        | 5-10                                                      | 8-12           | 7-14                                          |
| 4        | Техническая подготовка (%)                                                                    | 10-12                              | 18-20      | 20-25                                                     | 20-25          | 18-22                                         |
| 5        | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 7-18                               | 7-17       | 6-17                                                      | 6-19           | 7-22                                          |
| 6        | Инструкторская и судейская практика (%)                                                       | -                                  | 1-2        | 1-3                                                       | 1-4            | 2-4                                           |
| 7        | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3                                | 1-3        | 2-4                                                       | 2-4            | 4-6                                           |

Распределение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на каждом этапе представлено в таблицах 7-11.

**Таблица 7 - Распределение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки I года обучения**

| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия                                                   | Часы в год | Периоды тренировок |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
|                                                                                                 |            | сентябрь           | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка (час)                                                               | 182        | 16                 | 15      | 16     | 17      | 13     | 12      | 17   | 14     | 17  | 13   | 16   | 16     |
| Специальная физическая подготовка (час)                                                         | 72         | 6                  | 6       | 6      | 6       | 6      | 6       | 6    | 6      | 6   | 6    | 6    | 6      |
| Участие в спортивных соревнованиях (час)                                                        | -          | -                  | -       | -      | -       | -      | -       | -    | -      | -   | -    | -    | -      |
| Техническая подготовка (час)                                                                    | 32         | 2                  | 3       | 2      | 3       | 2      | 3       | 3    | 2      | 3   | 3    | 3    | 3      |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)                                    | 22         | 2                  | 2       | 2      | 2       | 2      | 2       | 2    | 2      | 2   | 2    | 1    | 1      |
| Инструкторская и судейская практика (час)                                                       | -          | -                  | -       | -      | -       | -      | -       | -    | -      | -   | -    | -    | -      |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час) | 4          | -                  | 2       | -      | -       | -      | -       | -    | 2      | -   | -    | -    | -      |
| Всего часов в год и по месяцам (час)                                                            | 312        | 26                 | 28      | 26     | 28      | 23     | 23      | 28   | 26     | 28  | 24   | 26   | 26     |

**Таблица 8 - Распределение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки свыше года обучения**

| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия                                                   | Часы в год | Периоды тренировок |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
|                                                                                                 |            | сентябрь           | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка (час)                                                               | 184        | 15                 | 15      | 17     | 16      | 14     | 13      | 17   | 14     | 15  | 16   | 16   | 16     |
| Специальная физическая подготовка (час)                                                         | 100        | 8                  | 9       | 8      | 9       | 8      | 8       | 9    | 8      | 9   | 8    | 8    | 8      |
| Участие в спортивных соревнованиях (час)                                                        | 6          | -                  | 2       | -      | -       | -      | 2       | -    | -      | 2   | -    | -    | -      |
| Техническая подготовка (час)                                                                    | 76         | 6                  | 7       | 6      | 7       | 6      | 6       | 7    | 6      | 7   | 6    | 6    | 6      |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)                                    | 38         | 4                  | 3       | 3      | 3       | 3      | 3       | 3    | 4      | 3   | 3    | 3    | 3      |
| Инструкторская и судейская практика (час)                                                       | 6          | 1                  | -       | -      | 1       | 1      | -       | -    | -      | -   | 1    | 1    | 1      |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час) | 6          | -                  | 3       | -      | -       | -      | -       | -    | 3      | -   | -    | -    | -      |
| Всего часов в год и по месяцам (час)                                                            | 416        | 34                 | 39      | 34     | 36      | 32     | 32      | 36   | 35     | 36  | 34   | 34   | 34     |

**Таблица 9 - Распределение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения**

| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия                                                   | Часы в год | Периоды тренировок |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
|                                                                                                 |            | сентябрь           | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка (час)                                                               | 255        | 24                 | 20      | 23     | 24      | 21     | 18      | 21   | 16     | 20  | 23   | 22   | 22     |
| Специальная физическая подготовка (час)                                                         | 156        | 13                 | 13      | 13     | 13      | 13     | 13      | 13   | 13     | 13  | 13   | 13   | 13     |
| Спортивные соревнования (час)                                                                   | 32         | -                  | 3       | 3      | 3       | -      | 6       | 6    | 6      | 5   | -    | -    | -      |
| Техническая подготовка (час)                                                                    | 126        | 10                 | 11      | 10     | 11      | 10     | 10      | 11   | 10     | 11  | 10   | 11   | 11     |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)                                    | 38         | 4                  | 3       | 3      | 3       | 4      | 3       | 3    | 3      | 3   | 3    | 3    | 3      |
| Инструкторская и судейская практика (час)                                                       | 7          | 1                  | -       | -      | -       | -      | -       | -    | -      | -   | 2    | 2    | 2      |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час) | 10         | -                  | 4       | -      | -       | -      | -       | -    | 4      | 2   | -    | -    | -      |
| Всего часов в год и по месяцам (час)                                                            | 624        | 52                 | 54      | 52     | 54      | 48     | 50      | 54   | 52     | 54  | 52   | 51   | 51     |

**Таблица 10 - Распределение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет обучения**

| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия                                                   | Часы в год | Периоды тренировок |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
|                                                                                                 |            | сентябрь           | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка (час)                                                               | 280        | 30                 | 21      | 25     | 26      | 24     | 17      | 22   | 13     | 18  | 27   | 26   | 28     |
| Специальная физическая подготовка (час)                                                         | 230        | 19                 | 20      | 19     | 20      | 19     | 19      | 19   | 19     | 19  | 19   | 19   | 19     |
| Участие в спортивных соревнованиях (час)                                                        | 68         | -                  | 6       | 7      | 7       | -      | 12      | 12   | 12     | 12  | -    | -    | -      |
| Техническая подготовка (час)                                                                    | 178        | 15                 | 15      | 14     | 15      | 15     | 14      | 15   | 15     | 15  | 15   | 15   | 15     |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)                                    | 50         | 5                  | 4       | 4      | 4       | 5      | 4       | 4    | 4      | 4   | 4    | 4    | 4      |
| Инструкторская и судейская практика (час)                                                       | 10         | -                  | -       | -      | -       | -      | -       | -    | -      | -   | 4    | 4    | 2      |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час) | 16         | -                  | 6       | -      | -       | -      | -       | -    | 6      | 4   | -    | -    | -      |
| Всего часов в год и по месяцам (час)                                                            | 832        | 69                 | 72      | 69     | 72      | 66     | 66      | 72   | 69     | 72  | 69   | 68   | 68     |

**Таблица 11 - Распределение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства**

| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия                                                   | Часы в год | Периоды тренировок |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
|                                                                                                 |            | сентябрь           | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка (час)                                                               | 310        | 23                 | 23      | 29     | 34      | 30     | 27      | 26   | 13     | 17  | 29   | 30   | 29     |
| Специальная физическая подготовка (час)                                                         | 330        | 27                 | 28      | 27     | 28      | 27     | 27      | 28   | 27     | 28  | 27   | 28   | 28     |
| Участие в спортивных соревнованиях (час)                                                        | 74         | -                  | 6       | 10     | 6       | -      | 10      | 14   | 14     | 14  | -    | -    | -      |
| Техническая подготовка (час)                                                                    | 188        | 15                 | 14      | 15     | 15      | 15     | 15      | 15   | 15     | 15  | 18   | 18   | 18     |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)                                    | 74         | 12                 | 5       | 5      | 5       | 12     | 5       | 5    | 5      | 5   | 5    | 5    | 5      |
| Инструкторская и судейская практика (час)                                                       | 22         | -                  | -       | -      | -       | -      | -       | -    | -      | -   | 7    | 7    | 8      |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час) | 42         | 9                  | 12      | -      | -       | -      | -       | -    | 12     | 9   | -    | -    | -      |
| Всего часов в год и по месяцам (час)                                                            | 1040       | 86                 | 88      | 86     | 88      | 84     | 84      | 88   | 86     | 88  | 86   | 88   | 88     |

## 2.6 Календарный план воспитательной работы

Неотъемлемой частью спортивной подготовки на современном этапе должна стать реализация следующих воспитательных целей: формирование высокой социальной активности обучающихся, гражданской ответственности, духовности, содействие их становлению как граждан, обладающих позитивными ценностями и качествами, способных проявить их в созидательном процессе на благо Отечества, в целях укрепления государства. Поскольку воспитание является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, воспитательная работа с юными спортсменами должна иметь систематический и

планомерный характер, осуществляться повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана.

План воспитательной работы включает в себя, в рамках реализации Программы, следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное, эстетическое, историко-краеведческое воспитание, формирование здорового коллектива.

Планом предусматривается связь с родителями спортсменов, учебными заведениями.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Существуют разные методы воспитания: убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Для решения задач гуманитарно-духовного воспитания используют преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее значимым в формировании спортсмена высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой важной задачи ведущее место занимает метод упражнений и приучения, реализуемый на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий, таких как:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание и саморазвитие спортсмена.

Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса качеств и свойств. Особое значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

В таблице 12 представлен календарный план воспитательной работы для реализации Программы.

**Таблица 12 - План воспитательной работы**

| №<br>п/п | Наименование мероприятия                                                                                                           | Сроки<br>исполнения              | Ответственный                                          |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1        | Составление и утверждение плана воспитательной работы                                                                              | Сентябрь                         | Инструктор-методист                                    |
| 2        | Организация и проведение мероприятий по привлечению детей в спортивную школу                                                       | Сентябрь-октябрь<br>Февраль-март | Тренеры-преподаватели                                  |
| 3        | Проведение собраний в группах                                                                                                      | В течение учебного года          | Тренеры-преподаватели                                  |
| 4        | Организация и проведение родительских собраний в группах                                                                           | В течение учебного года          | Тренеры-преподаватели                                  |
| 5        | Индивидуальные и консультационные беседы с родителями (или с законными представителями), с ребёнком                                | В течение учебного года          | Тренеры-преподаватели, директор, заместитель директора |
| 6        | Проверка успеваемости учащихся в СОШ                                                                                               | Ежемесячно                       | Тренеры-преподаватели                                  |
| 7        | Размещение в СМИ информации о проводимых соревнованиях и достижениях обучающихся                                                   | В течение учебного года          | Заместитель директора                                  |
| 8        | Участие в городском антинаркотическом месячнике                                                                                    | В течение учебного года          | Заместитель директора                                  |
| 9        | Проведение инструктажей безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий, соревнований, по пожарной безопасности, поездках | Сентябрь, март                   | Заместитель директора, тренеры-преподаватели           |
| 10       | Посещение соревнований                                                                                                             | В течение учебного года          | Тренеры-преподаватели                                  |
| 11       | Встречи со знаменитыми спортсменами, участие в мастер-классах                                                                      | В течение учебного года          | Директор, заместитель директора, тренеры-преподаватели |

|    |                                                               |               |                                                                     |
|----|---------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------|
| 12 | Участие в субботниках                                         | Апрель, май   | Директор,<br>заместитель<br>директора,<br>тренеры-<br>преподаватели |
| 13 | Участие в соревнованиях, посвященных Дню Победы               | Май           | Тренеры-<br>преподаватели                                           |
| 14 | Торжественное подведение итогов Спортивного сезона            | Май - июнь    | Директор,<br>заместитель<br>директора,<br>тренеры-<br>преподаватели |
| 15 | Проведение летней оздоровительной кампании                    | Июнь - август | Директор,<br>заместитель<br>директора,<br>тренеры-<br>преподаватели |
| 16 | Участие в мероприятиях, посвященных Дню физкультурника        | Август        | Директор,<br>заместитель<br>директора,<br>тренеры-                  |
| 17 | Поздравление учителей, тренеров-преподавателей с днём учителя | Октябрь       | Заместитель<br>директора,<br>тренеры-<br>преподаватели              |
| 18 | Поздравление тренеров-преподавателей с днём тренера           | Октябрь       | Директор,<br>заместитель<br>директора,<br>тренеры-<br>преподаватели |
| 19 | Поздравления с Днём Матери                                    | Ноябрь        | Тренеры-<br>преподаватели                                           |
| 20 | Участие в новогодних мероприятиях и соревнованиях             | Декабрь       | Заместитель<br>директора,<br>тренеры-<br>преподаватели              |

## 2.7 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В последнее время в спорте высших достижений все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта.

На всех чемпионатах России, Европы, мира, а также на иных международных стартах

проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

В России принят кодекс по борьбе с допингом, который основан на общих принципах Антидопингового кодекса Международного Олимпийского комитета и Всемирного антидопингового кодекса, утвержденного Всемирным антидопинговым Агентством (WADA).

Цель принятия Антидопингового кодекса - усиление мер по борьбе с допингом. Как и прежде, в новом кодексе предусмотрено проведение соответствующего антидопингового контроля на всех чемпионатах России, Европы и мира, Олимпийских играх и других международных соревнованиях. Четко описаны все процедуры по выбору спортсменов для прохождения антидопингового контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб. При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры, массажисты, официальные лица национальных федераций и т. п.

Антидопинговая работа, проводимая в рамках реализации Программы планируется и проводится в соответствии с нормативно-правовой базой, разработанной по указу Президента Российской Федерации.

Проводятся следующие антидопинговые мероприятия:

- ознакомление спортсменов и персонала с положениями основных действующих антидопинговых документов (адаптированные антидопинговые правила, соответствующие правилам международной федерации и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающихся этих лиц;
- проведение антидопинговой пропаганды среди спортсменов;
- заключение со спортсменами и персоналом спортсмена соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил при подаче заявки на участие в официальных соревнованиях;
- разработка и внедрение эффективных не допинговых технологий повышения работоспособности и восстановления спортсменов;
- обеспечение спортсменов, тренеров-преподавателей и медицинского персонала полным комплектом антидопинговых информационно-образовательных материалов и методических пособий;
- информирование спортсменов и тренеров-преподавателей относительно всех последних изменений в списках запрещенных средств и методов антидопингового кодекса Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) и соответствующих положений международных спортивных объединений;
- участие тренеров-преподавателей, администрации в образовательных мероприятиях: семинарах, круглых столах, рабочих группах и др.

Также тренеры-преподаватели и спортсмены участвуют в образовательных семинарах по антидопинговой тематике, проходят онлайн-обучение с получением сертификата.

Программа предусматривает проведение теоретических занятий для тренеров-преподавателей и спортсменов учебно-тренировочных групп (свыше двух лет обучения) не менее одного раза в год.

План антидопинговых мероприятий представлен в таблице 12.

**Таблица 12 - План антидопинговых мероприятий**

| № п/п | Наименование мероприятия                                                                                                                                                         | Сроки исполнения     | Ответственный         |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| 1     | Подготовка и утверждение приказа по школе об утверждении плана антидопинговых мероприятий и назначение ответственных за его реализацию                                           | Сентябрь             | Заместитель директора |
| 2     | Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на тренерских советах                                                                                                                 | Сентябрь             | Заместитель директора |
| 3     | Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров-преподавателей при поступлении на работу                                                          | При приеме на работу | Инструктор-методист   |
| 4     | Работа тренеров-преподавателей по антидопинговой направленности с родителями занимающихся                                                                                        | Ежемесячно           | Тренеры-преподаватели |
| 5     | Ознакомление с общероссийскими антидопинговыми правилами, Всемирным антидопинговым кодексом                                                                                      | Сентябрь             | Тренеры-преподаватели |
| 6     | Проведение лекции по теме: «Санкции за нарушение антидопинговых правил в игровых видах спорта»                                                                                   | Октябрь              | Тренеры-преподаватели |
| 7     | Проведение лекции по теме: «Правила прохождения спортсменом процедуры допинг контроля»                                                                                           | Октябрь              | Тренеры-преподаватели |
| 8     | Прохождение тренерами-преподавателями и спортсменами онлайн-курса дистанционного обучения «Антидопинг» для спортсменов и персонала спортсменов и получение сертификата «РУ САДА» | Январь               | Заместитель директора |
| 9     | Проведение лекции по теме: «Запрещенные субстанции, запрещенные методы и последствия допинга на здоровье»                                                                        | Декабрь              | Тренеры-преподаватели |

## **2.8 Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач реализации дополнительной образовательной Программы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на начальном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

**На этапе начальной подготовки** занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В процессе занятий необходимо прививать спортсменам навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной части занятия (разминки) рационально привлекать спортсменов к показу упражнений. Спортсмены должны овладеть принятой в спортивной аэробике терминологией, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, необходимого инвентаря и складирование его после окончания занятий). Во время проведения тренировки необходимо развивать способность спортсмена наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов.

**На тренировочном этапе** необходимо привлекать обучающихся к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

На тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в залах и на трассе. Необходимо научить вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. Очень важно научить обучающихся фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться (перед тренировкой), готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем (тренировкой).

Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний обучающихся позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

**Обучающиеся этапа спортивного совершенствования** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Должны самостоятельно научиться составлять конспект тренировки и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной частям; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

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

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

предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (2 раза в год для групп УТЭ, 2 раза в год для групп ССМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Целью медико-биологических мероприятий является обеспечение безопасности и здоровой атмосферы при проведении физкультурных и спортивных мероприятий по спортивной аэробике на территории РФ, определение базовых принципов работы медицинского персонала, оснащения тренировочной базы. Содержание медико-биологических мероприятий определено международной и российской нормативно-правовой базой в области физической культуры и спорта, в которую входят:

1) федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

2) приказ Минздрава России от 01.03.2016 № 134н (ред. от 19.03.2019) «О Порядке 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» (Зарегистрировано в Минюсте России 21.06.2016 № 42578);

3) приказ Минздрава России от 20.06.2013 № 388н (ред. от 19.04.2019) «Об утверждении Порядка оказания скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи» (Зарегистрировано в Минюсте России 16.08.2013 № 29422);

4) приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 августа 2001 г. №337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры»;

5) приказ Минздрава России от 30.05.2018 № 288н «Об утверждении Порядка организации медико-биологического обеспечения спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 09.07.2018 № 51571).

Средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья спортсменов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях.

К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного этапа подготовки;

- целесообразное построение одного учебно-тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- рациональная организация и построение различных межсоревновательных циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья спортсмена, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов, применяются в небольшом объеме с разрешения врача.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро, свето- и баропроцедуры), массаж.

Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови.

Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорнодвигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

Эффективным средством восстановления и лечения травм служит массаж: общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику спортсмена и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления, физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Монотонность соревновательной и учебно-тренировочной деятельности вызывают у спортсменов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу соревнований. В такой

ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

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

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки представлены ниже.

*На этапе начальной подготовки:*

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная аэробика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно сдавать промежуточную аттестацию по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный 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 сдавать промежуточную аттестацию по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований Тульской области;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная аэробика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно сдавать промежуточную аттестацию 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.

### **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**

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки разработан с учетом приложений 7-9 к ФССП.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты обучающегося спортсмена не соответствуют требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

В таблицах 13-15 представлены нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапах подготовки по виду спорта «спортивная аэробика».

**Таблица 13 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»**

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                              | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше года<br>обучения |                     |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------------------|
|                                                |                                                                                         |                      | мальчики                     | девочки | мальчики/<br>юноши              | девочки/<br>девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                         |                      |                              |         |                                 |                     |
| 1.1.                                           | Бег на 30 м                                                                             | с                    | не более                     |         | не более                        |                     |
|                                                |                                                                                         |                      | 6,9                          | 7,1     | 6,7                             | 6,8                 |
| 1.2.                                           | Сгибание и разгибание<br>рук в упоре лежа на<br>полу                                    | количеств<br>о раз   | не менее                     |         | не менее                        |                     |
|                                                |                                                                                         |                      | 7                            | 4       | 10                              | 6                   |
| 1.3.                                           | Наклон вперед<br>из положения стоя<br>на гимнастической<br>скамье (от уровня<br>скамьи) | см                   | не менее                     |         | не менее                        |                     |
|                                                |                                                                                         |                      | +1                           | +3      | +3                              | +5                  |
| 1.4.                                           | Прыжок в длину с<br>места толчком двумя<br>ногами                                       | см                   | не менее                     |         | не менее                        |                     |
|                                                |                                                                                         |                      | 110                          | 105     | 120                             | 115                 |
| 1.5.                                           | Челночный бег 3х10 м                                                                    | с                    | не более                     |         | не более                        |                     |
|                                                |                                                                                         |                      | 10,3                         | 10,6    | 10,0                            | 10,4                |
| 1.6.                                           | Смешанное<br>передвижение на 1000<br>м                                                  | мин, с               | не более                     |         | не более                        |                     |
|                                                |                                                                                         |                      | 7.10                         | 7.35    | 7.00                            | 7.30                |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                         |                      |                              |         |                                 |                     |
| 2.1.                                           | Поднимание туловища<br>из положения лежа<br>на спине (за 30 с)                          | количеств<br>о раз   | не менее                     |         | не менее                        |                     |
|                                                |                                                                                         |                      | 11                           | 9       | 15                              | 13                  |

**Таблица 14 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная аэробика»**

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                                   | Единица<br>измерения                                                                                                                           | Норматив |         |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|
|                                                |                                                                                              |                                                                                                                                                | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                              |                                                                                                                                                |          |         |
| 1.1.                                           | Бег на 60 м                                                                                  | с                                                                                                                                              | не более |         |
|                                                |                                                                                              |                                                                                                                                                | 11,5     | 12,0    |
| 1.2.                                           | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу                                            | количество раз                                                                                                                                 | не менее |         |
|                                                |                                                                                              |                                                                                                                                                | 13       | 7       |
| 1.3.                                           | Наклон вперед из положения<br>стоя на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи)            | см                                                                                                                                             | не менее |         |
|                                                |                                                                                              |                                                                                                                                                | +4       | +5      |
| 1.4.                                           | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                               | см                                                                                                                                             | не менее |         |
|                                                |                                                                                              |                                                                                                                                                | 140      | 130     |
| 1.5.                                           | Челночный бег 3х10 м                                                                         | с                                                                                                                                              | не более |         |
|                                                |                                                                                              |                                                                                                                                                | 9,3      | 9,5     |
| 1.6.                                           | Бег на 1000 м                                                                                | мин, с                                                                                                                                         | не более |         |
|                                                |                                                                                              |                                                                                                                                                | 5.50     | 6.20    |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                              |                                                                                                                                                |          |         |
| 2.1.                                           | Поднимание туловища<br>из положения лежа на спине<br>(за 30 с)                               | количество раз                                                                                                                                 | не менее |         |
|                                                |                                                                                              |                                                                                                                                                | 20       | 17      |
| 2.2.                                           | Поперечный шпагат с<br>касанием пола бедрами. Стопы<br>и бедра фиксируются на одной<br>линии | количество раз                                                                                                                                 | не менее |         |
|                                                |                                                                                              |                                                                                                                                                | 1        |         |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                                              |                                                                                                                                                |          |         |
| 3.1.                                           | Период обучения на этапе<br>спортивной подготовки<br>(до трех лет)                           | спортивные разряды – «третий юношеский<br>спортивный разряд», «второй юношеский<br>спортивный разряд», «первый юношеский<br>спортивный разряд» |          |         |
| 3.2.                                           | Период обучения на этапе<br>спортивной подготовки<br>(свыше трех лет)                        | спортивные разряды – «третий спортивный<br>разряд», «второй спортивный разряд»                                                                 |          |         |

**Таблица 15 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная аэробика»**

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                                   | Единица измерения | Норматив         |                     |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|---------------------|
|                                                |                                                                                              |                   | юноши/<br>юниоры | девушки/<br>юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                              |                   |                  |                     |
| 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             | 10.00               |
| 1.3.                                           | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу                                            | количество раз    | не менее         |                     |
|                                                |                                                                                              |                   | 36               | 15                  |
| 1.4.                                           | Наклон вперед из положения<br>стоя на гимнастической<br>скамье (от уровня скамьи)            | см                | не менее         |                     |
|                                                |                                                                                              |                   | +11              | +15                 |
| 1.5.                                           | Прыжок в длину с места<br>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<br>из положения лежа на спине<br>(за 30 с)                               | количество раз    | не менее         |                     |
|                                                |                                                                                              |                   | 25               | 22                  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                              |                   |                  |                     |
| 2.1.                                           | Продольный шпагат<br>с касанием пола бедрами                                                 | количество раз    | не менее         |                     |
|                                                |                                                                                              |                   | 1                |                     |
| 2.2.                                           | Поперечный шпагат<br>с касанием пола бедрами.<br>Стопы и бедра фиксируются<br>на одной линии | количество раз    | не менее         |                     |
|                                                |                                                                                              |                   | 1                |                     |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                                              |                   |                  |                     |
| 3.1.                                           | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                                                |                   |                  |                     |

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

Для поступления на обучение на этап начальной подготовки, и в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, проводится индивидуальный отбор.

Для проведения индивидуального отбора поступающих Учреждение проводит тестирование, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика».

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале, в летнее время возможно на открытом воздухе в форме тренировки по общепринятой схеме.

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

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

В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла.

Изучение и совершенствование должно проводиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от неизвестного к известному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к занимающимся, что повысит эффективность педагогической управляемости учебно-тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической и специальной физической подготовки проводятся, как правило, в конце учебно-тренировочных занятий.

Общая физическая подготовка (ОФП) помогает спортсмену легче переносить физические нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокого уровня спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, лежащих в основе технической, теоретической и психологической подготовки. Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в работе.

СФП тесно связана с ОФП и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо так же качество, что и для успешного выполнения действий в спортивной аэробике. Чем выше уровень мастерства у спортсменов, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков.

Важным вопросом построения учебно-тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании учебно-тренировочных нагрузок различной направленности на учебно-тренировочном занятии.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от

конкретных обстоятельств может измениться (наличие материальной базы, учебно-тренировочных сборов, соревнований, т.д.

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью учебно-тренировочного процесса.

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение спортсменами стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

Ниже указаны упражнения, направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты реакции) и носят конкретно направленный характер. При этом учитываются индивидуальные способности спортсменов.

Материал данного раздела предназначен для занимающихся и распределяется тренером-преподавателем по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждой тренировке.

Теоретическая подготовка связана с другими видами подготовки (общая физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры) - как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Тренер-преподаватель должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце тренировки. Продолжительность их должна быть не более 10-15 мин. Если программный материал рассчитан на большее время, то его лучше сообщать в конце занятий.

#### **IV.1.Этап начальной подготовки.**

На этап начальной подготовки зачисление производится в соответствие с возрастом, на основе заявления от родителей, медицинского заключения, результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки, соответствующих федеральным стандартам для зачисления на спортивную подготовку по виду спорта спортивная аэробика.

Примерный тематический план подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки.

##### ***Общая физическая подготовка:***

- строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- лазанье по гимнастической, стенке, скамейке;
- спортивные и подвижные игры, эстафеты;
- бег на короткие дистанции (30 м), прыжки в высоту, длину;

##### ***Специальная физическая подготовка:***

- упражнение для развития ловкости;
- упражнения для развития гибкости (из седа на полу наклоны вперед, мост);
- махи ногами вперед, назад в стороны из положения лёжа и стоя, шпагаты;
- упражнение на развитие быстроты, силы, (прыжки на двух ногах, на одной ноге, приседание на двух ногах и на одной, сгибание рук в упоре лёжа, подтягивание в висе, поднимание туловища из положения лежа на спине и животе, поднимание прямых ног из положения лежа до касания пола за головой, поднимание ног из виса на гимнастической стенке до 90° и выше).

**Техническая подготовка:**

- хореография (позиции рук, ног, ходьба на носках);
- акробатические упражнения (группировки сидя, лёжа, перекаты в перед- назад, кувырок в группировке вперёд-назад, стойка на лопатках, голове, колесо, переворот вперед, переворот назад, рондат).

**Техническая подготовка**  
**Этап начальной подготовки 1 года**

| <b>Виды упражнений</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Девочки / Мальчики</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1                         | <b>Индивидуальные выступления, СП, Трио, Гуппа-5</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основная стойка (показать осанку), руки вверх (показать линию)</li> <li>2. Стойка на лопатках, на голове</li> <li>3. Мост</li> <li>4. Кувырок вперед, назад</li> <li>5. Гимнастические перекаты, перевороты через плечо, голову.</li> <li>6. Блок САД</li> </ol> |

**Техническая подготовка**  
**Этап начальной подготовки 2 года**

| <b>Виды упражнений</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Девочки / Мальчики</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1                         | <b>Индивидуальные выступления, СП, Трио, Гуппа-5</b>                                                                                                                                                                                                                            |
|                           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стойка на руках, на голове</li> <li>2. Переворот вперед, назад</li> <li>3. Кувырок вперед, назад</li> <li>4. Гимнастические перекаты, перевороты через плечо, голову.</li> <li>5. Блок САД</li> <li>6. Элементы сложности:</li> </ol> |

-группа А (элементы на полу)– упор ноги врозь/вместе

-группа В (элементы в воздухе) – прыжок на 360,

группировка, казак

-группа С (элементы в положении стоя)– вертикальный шпагат, поворот на одной ноге 360

**Техническая подготовка**  
**Этап начальной подготовки 3 года**

| <b>Виды упражнений</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Девочки / Мальчики</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                           | <b>Индивидуальные выступления, СП, Трио, Гуппа-5</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Стойка на руках с поворотом 360</li><li>2. Переворот вперед, назад, рондат</li><li>3. Гимнастические перекаты, перевороты через плечо, голову в связке.</li><li>4. Блок САД (ИБ – 3х8, СП, ТРИО, ГРУППА – 4х8)</li><li>5. Элементы сложности:<ul style="list-style-type: none"><li>-группа А (элементы на полу)– упор ноги врозь/вместе, взрывная рамка</li><li>-группа В (элементы в воздухе) – прыжок на 360, группировка 360, казак в шпагат, прыжок шпагат, страдл</li><li>-группа С (элементы в положении стоя)– вертикальный шпагат, поворот на одной ноге 360, 720, либела.</li></ul></li></ol> |

***Хореографическая подготовка:***

Разновидности ходьбы и бега: ходьба на носках (вперед, назад, в сторону), ходьба в полуприседе, в приседе, острый шаг на месте.

Повороты: приставлением ноги, переступанием, окрестным шагом вперед, назад, на 180°, 360°.

Равновесия: стойка на носках, руки на поясе, то же руки вперед, в стороны, вверх; у опоры вертикальное равновесие, переднее равновесие, боковое равновесие (без наклона туловища) руки в стороны.

Прыжки. По 1, 2, 3 (невыворотным) позициям, прыжки со сменой позиций ног; прыжки толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад; толчком двумя, прыжок, ноги врозь (в стороны); прыжок, ноги врозь, правая (левая) вперед; прыжки из 3 позиции толчком двумя, приземляться на одну; толчком одной и махом другой вперед приземлиться на две (на месте, с продвижением вперед).

**Общеразвивающие упражнения:**

Для рук: основные положения рук - вниз, назад, вперед, вверх, в сторону; различные промежуточные положения рук: вперед-наружу, вверх-наружу, в сторонуснизу, вперед-книзу (кверху), влево-книзу, вверх-вперед-наружу, вперед-наружукнизу; положение кисти-вправо, влево, пальцы сжаты в кулак, кисть поднята, опущена сгибание и разгибание пальцев одновременно, последовательно, восьмерка, "волна" костью; переводы рук из одного положения в другое (с движением головой); движение 32 руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные).

Для туловища и ног. Изучение различных положений. Положения сидя-сед ноги врозь, сед углом, сед согнувшись, сед на бедре; положение лежа - на животе, боку, на спине; упоры - упор присев, упор лежа, упор на коленях, упор на правом, левом колене, лежа на бедрах; наклоны вперед в различном темпе в стойке, в стойке ноги врозь, в 1 позиции, во 2 позиции (невыворотной), в седе, в седе ноги врозь; поднимание ног, круговые движения ногами в положении лежа на животе, спине,

боку, в седе; из упора на коленях выгибание и прогибание; перемена седа с одного бедра на другое через стойку на коленях; наклоны назад из стойки на коленях, в стойке ноги врозь, наклоны в стороны; круговые движения туловищем.

Подготовительные движения: ходьба с носка; приставной шаг вперед, в сторону, назад; переменный шаг вперед, в сторону, назад.

Основные движения: шаг галопа вперед, в сторону, назад; шаг польки вперед, в сторону, назад.

#### ***Психологическая подготовка:***

Психологическая подготовка в первые два года обучения направлена на воспитание умения проявлять волю, преодолевать страх при выполнении гимнастических упражнений, связанных с возможным падением, терпеть усталость, боль неудачи. Для решения этих задач тренеру нужно использовать различные приемы и методы. Например, могут быть использованы различные игры, коллективные соревнования, искусственное создание экстремальных ситуаций для выполнения уже разученных упражнений и т.п.

### **4.2 Тренировочный этап (спортивной специализации).**

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

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

Примерный тематический план подготовки спортсменов на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

#### ***Общая физическая подготовка:***

Общеразвивающие упражнения в движении: ходьба с различными положениями рук, ног, туловища; бег с различными вариантами положения ног; бег в разных темпах; прыжки на двух, одной ноге. Общеразвивающие упражнения на месте: повороты туловища; наклоны туловища; круговые движения головой, туловищем, тазом; приседания; махи, прыжки и др.

Подвижные игры и эстафеты с элементами: ходьбы, бега, прыжков, ползания, переползания, подтягивания.

- легкоатлетические упражнения (бег на 20 м, прыжки в высоту, в длину);
- общеразвивающие упражнения (без предмета и с предметом);
- силовые упражнения (висы, упоры, подтягивание на гимнастической стенке, упражнения для мышц брюшного пресса, ног, спины и плечевого пояса);
- спортивные и подвижные игры, эстафеты;

### **Специальная физическая подготовка:**

- балансовые удержания (удержание углов, стоек на голове и руках, равновесия на ноге левой, правой);
- упражнения для развития гибкости (шпагаты, мост, разновидности переворотов);
- упражнения на координацию (повороты на 360°, 540°, 720°);
- работа с утяжелителями для рук и ног.

### **Техническая подготовка:**

В общем объёме учебно-тренировочных занятий она занимает в зависимости от этапов подготовки от 18 до 24%. Для успешного освоения полноценных гимнастических упражнений гимнастам высшей квалификации необходимо иметь высокий уровень развития основных физических качеств. К ним относятся: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. С целью контроля за СФП в школе применяется десятибалльная система оценки развития специальных физических качеств обучающихся на основе нормативов, дифференцированных по возрасту и полу занимающихся.

- хореография (работа у хореографического станка, постановка композиций);
- акробатические упражнения (обучение и совершенствование динамических элементов, статических элементов, индивидуальная работа);
- вольтижная работа, балансовая работа (варианты сальтовых вращений-боковых, вперед, назад и с продольными вращениями; стойки на кистях силой);
- обязательная техническая программа.

### **Техническая подготовка Учебно-тренировочный этап 1 год**

| <b>Виды упражнений</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Девушки / Юноши</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1                      | <b>Индивидуальные выступления, СП, Трио, Группа-5</b><br>1. Стойка на руках с поворотом 360<br>2. Переворот вперед, назад, рондат<br>3. Гимнастические перекаты, перевороты через плечо, голову в связке.<br>4. Блок САД (ИВ – 3х8, СП, ТРИО, ГРУППА – 4х8)<br>5. Элементы сложности:<br>-группа А (элементы на полу)– упор ноги врозь/вместе с поворотом 360, взрывная рамка / в венсон, вертолет<br>-группа В (элементы в воздухе) –группировка 360, казак с поворотом 360 /казак 360 приземление в шпагат, прыжок шпагат / шпагат с поворотом 360, страдл /страдл в упор лежа<br>-группа С (элементы в положении стоя)–, поворот на одной ноге 360, 720, либела / безопорная либела /двойная опорная либела. |

**Техническая подготовка**  
**Виды упражнений Учебно-тренировочный этап 2 год**

| <b>Девушки / Юноши</b>                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Индивидуальные выступления, СП, Трио, Группа-5</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1                                                     | <p>1. Стойка на руках с поворотом 360 в связке с переворотами</p> <p>2. Фляк</p> <p>3. Блок САД (ИВ – 3х8, СП, ТРИО, ГРУППА – 4х8)</p> <p>4. Элементы сложности:</p> <p>-группа А (элементы на полу)– упор ноги врозь/вместе с поворотом 360, взрывная рамка / в венсон, вертолет, высокий упор ноги вместе</p> <p>-группа В (элементы в воздухе) –группировка 360, казак с поворотом 360 /казак 360 приземление в шпагат, прыжок шпагат / шпагат с поворотом 360 / шпагат приземление в упор, страдл /страдл в упор лежа, свич жете / свич жете приземление в шпагат / свич жете приземление в упор</p> <p>-группа С (элементы в положении стоя)–, поворот на одной ноге 360, 720, либела / безопорная либела /двойная опорная либела.</p> |

**Техническая подготовка**  
**Учебно-тренировочный этап 3 год**

| <b>Виды упражнений</b>                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Девушки / Юноши</b>                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Индивидуальные выступления, СП, Трио, Группа-5</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1                                                     | <p>1. Стойка на руках с поворотом 360 в связке с переворотами</p> <p>2. Фляк</p> <p>3. Блок САД (ИВ – 3х8, СП, ТРИО, ГРУППА – 4х8)</p> <p>4. Элементы сложности:</p> <p>-группа А (элементы на полу)– упор ноги врозь/вместе с поворотом 360, взрывная рамка / в венсон / рамка с поворотом 180, вертолет, высокий упор ноги вместе</p> <p>-группа В (элементы в воздухе) –группировка 360, казак с поворотом 360 /казак 360 приземление в шпагат, прыжок шпагат / шпагат с поворотом 360 / шпагат приземление в упор, страдл /страдл в упор лежа, свич жете / свич жете приземление в шпагат / свич жете приземление в упор, перекидной /перекидной с поворотом 180, свободное падение 360 приземление в упор</p> <p>-группа С (элементы в положении стоя) – поворот на одной ноге 720, безопорная либела /двойная опорная либела.</p> |

**Техническая подготовка**  
**Учебно-тренировочный этап 4 год**

| <b>Виды упражнений</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Девушки / Юноши</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>1</b>               | <p><b>Индивидуальные выступления, СП, Трио, Гуппа-5</b></p> <p>1. Фляк</p> <p>3. Блок САД (ИВ – 3х8, СП, ТРИО, ГРУППА – 4х8)</p> <p>4. Элементы сложности:</p> <p>-группа А (элементы на полу)– упор ноги врозь/вместе с поворотом 360/720, взрывная рамка / в венсон / рамка с поворотом 180, вертолет / вертолет в венсон, высокий упор ноги вместе</p> <p>-группа В (элементы в воздухе) – группировка 360, казак 360 приземление в шпагат / казак 360 приземление в упор, шпагат с поворотом 360 / шпагат приземление в упор, страдл /страдл в упор лежа, свич жете / свич жете приземление в шпагат / свич жете приземление в упор, перекидной /перекидной с поворотом 180, свободное падение 360 приземление в упор</p> <p>-группа С (элементы в положении стоя) – поворот на одной ноге 720, двойная опорная либела / тройная опорная либела.</p> |

**Техническая подготовка**  
**Учебно-тренировочный этап 5 год**

| <b>Виды упражнений</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Девушки / Юноши</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>1</b>               | <p><b>Индивидуальные выступления, СП, Трио, Гуппа-5</b></p> <p>1. Фляк, сальто (модификации)</p> <p>3. Блок САД (ИВ – 3х8, СП, ТРИО, ГРУППА – 4х8)</p> <p>4. Элементы сложности:</p> <p>-группа А (элементы на полу)– упор ноги врозь/вместе с поворотом 720, взрывная рамка в венсон / рамка с поворотом 180, вертолет в венсо /вертолет с поворотом 360, высокий упор ноги вместе с поворотом 360</p> <p>-группа В (элементы в воздухе) –казак 360 приземление в шпагат / казак 360 приземление в упор, шпагат с поворотом 360 / шпагат приземление в упор, страдл /страдл в упор лежа /стардл с поворотом 360 приземление в упор, свич жете / свич жете приземление в шпагат / свич жете приземление в упор, перекидной /перекидной с поворотом 180, свободное падение 360 приземление в упор</p> <p>-группа С (элементы в положении стоя) – поворот на одной ноге 720, двойная опорная либела / двойная безопорная либела / тройная опорная либела.</p> |

### **Хореографическая подготовка (тренировочный этап до 3 лет):**

Элементы классического танца:

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

- **Plie** – приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок. Разновидности: *demi plie* – полуприседание; *grand plie* – полное приседание. Характерные ошибки: отрыв пяток от пола; отсутствие выворотности в тазобедренных суставах; «завал» на большие пальцы ног.

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

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

- **Rond de jambe par terre** – движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе. Развивает выворотность в тазобедренном суставе. Разновидности: на *plie*; 45о, на 90о. Характерные ошибки: перенос центра тяжести за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; разворот бедер за рабочей ногой.

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

- **Battement frappe** - «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги. Акцент движения – от себя. Развивает силу ног, резкость движения ног. Разновидности: на пол, на 25, 45о ; с подъемом на полупальцы; с опусканием в *demi plie*. Характерные ошибки: исполнение движения не от колена, а от бедра; невыворотность; оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; недостаточная резкость движения.

- **Rond de jambe en l'air** – рабочая нога на высоте 45о, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к голени и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Направление дуги сзади-вперед (наружу) – *rond de jambe en l'air en dehors*; спереди-назад (вовнутрь) -

rond de jambe en l'air en dedans. Развивает силу, выворотность в тазобедренном суставе. Характерные ошибки: выполнение движения не от колена, а от паха; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, оседание на бедре опорной ноги.

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

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

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

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

### ***Психологическая подготовка (тренировочный этап до 3 лет):***

В группах 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на этапе многолетнего обучения решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям, мобилизовать свою волю, преодолевать чувство страха, нерешительности; в определенные моменты поступиться своим личным во имя коллектива. В этот период допускается обучение некоторым приемам аутогенной тренировки, умению произвольно расслаблять мышцы с целью более быстрого отдыха и др.

### ***Хореографическая подготовка (тренировочный этап свыше 3 лет):***

Элементы классического танца:

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

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

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

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

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

- **Rond de jambe par terre** – движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе. Развивает выворотность в тазобедренном суставе. Разновидности: на plie; 45о, на 90о. Характерные ошибки: перенос центра тяжести за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; разворот бедер за рабочей ногой.

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

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

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

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

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

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

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

### ***Психологическая подготовка (тренировочный этап свыше 3 лет):***

В группах свыше 3-го года обучения в задачи психологической подготовки входит дальнейшее обучение приемам аутогенной тренировки, формированию умения переключать внимание с целью отдыха и умения сосредоточиться на выполнении сложного элемента, комбинации. Большое внимание уделяется обучению умению соревноваться.

С этой же целью проводятся контрольные соревнования, где искусственно создаются острые соревновательные ситуации, прикидки, выполнение комбинаций "на оценку", товарищеские соревнования на выезде (в другую спортивную школу, город).

В группах свыше 3-го года обучения проводятся беседы о важнейших событиях внутренней и зарубежной спортивной жизни, обсуждаются результаты соревнований в стране и за рубежом. Большое место занимает обучение навыкам самостоятельного проведения разминки с учащимися младшего возраста.

## **4.3 Этап совершенствования спортивного мастерства**

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисление производится на основе заявления от родителей или совершеннолетнего спортсмена, медицинского заключения, при наличии разряда «кандидат в мастера спорта», и по результатам сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки, соответствующих федеральным стандартам для зачисления на спортивную подготовку по виду спорта спортивная аэробика.

Эффективность спортивной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства обусловлена повышением рационального сочетания техники выполнения элементов в сочетании с групповой работой занимающихся (композициями), умением соревноваться в сложных условиях.

Примерный тематический план подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

### ***Общая физическая подготовка:***

- легкоатлетические упражнения (бег на 20 м, прыжки в высоту, в длину, кросс 1000-2000 м);
- силовые упражнения (висы упоры, подтягивание на гимнастической стенке, упражнения для мышц брюшного пресса, ног, спины и плечевого пояса).

### ***Специальная физическая подготовка:***

- балансовые удержания (удержание углов, стоек на голове и руках, выход силой в стойку на руках «мексиканка», стойки на одной руке, упоры на двух-одной руках);
- упражнения для развития гибкости (шпагаты - продольный, поперечный, мост, разновидности переворотов, складки-ноги вместе, ноги врозь);
- упражнения на координацию (повороты на 360°, 540°, 720°, 1080°);
- работа с утяжелителями для рук и ног.

### ***Техническая подготовка:***

- хореография (работа у хореографического станка, прыжковая хореография, постановка композиций);

- совершенствование техники выполнения индивидуальных элементов соревновательных упражнений по программе кандидата в мастера спорта;
- изучение (повторение, совершенствование) групповых и индивидуальных элементов программы Мастера спорта России;
- обязательная техническая программа.

**Техническая подготовка**  
**Группа ССМ**

| <b>Виды упражнений</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>юниорки/женщины</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>юниоры/ мужчины</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>1</b>               | <p><b>Индивидуальные выступления, СП, Трио, Гуппа-5</b></p> <p>1. Фляк, сальто (модификации)</p> <p>3. Блок САД (ИВ – 3х8, СП, ТРИО, ГРУППА – 4х8)</p> <p>4. Элементы сложности:</p> <p>-группа А (элементы на полу)– молдаван с поворотом 720, взрывная рамка в венсон / рамка с поворотом 180, вертолет с поворотом на 360 в венсон, высокий упор ноги вместе с поворотом 360/720, взрывной упор приземление в упор /взрывной упор приземление в шпагат</p> <p>-группа В (элементы в воздухе) –шпагат с поворотом 360 / шпагат приземление в упор, страдл в упор лежа /страдл с поворотом 360 приземление в упор, свич жете приземление в шпагат / свич жете</p> |
|                        | <p>приземление в упор, перекидной с поворотом 180, свободное падение 360 приземление в упор</p> <p>-группа С (элементы в положении стоя) – поворот на одной ноге нога горизонтально 360/720, двойная безопорная либела / тройная опорная либела.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

**Психологическая подготовка:**

С помощью специальных методик определяются важные параметры психики: общительность, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, эмоциональность и лидерство, расчетливость и беспокойство, самоконтроль и др. 'Сопоставление" спортивных, медико-биологических и психологических данных дает возможность для глубоких заключений о личности гимнаста, служит объективным основанием не только для индивидуализации текущей подготовки, но и для перспективного планирования.

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»**

Особенности осуществления спортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта учитываются при:

- составлении планов подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

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

Для проведения тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера может привлекается дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий, для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «спортивная аэробика» и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

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

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - спортивного разряда «третий юношеский спортивный разряд»;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «спортивная аэробика».

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ, КАДРОВЫЕ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **6.1 Кадровые условия реализации Программы**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N54519), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475) профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

### **6.2 Материально-технические условия реализации Программы**

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):

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;\*

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;\*

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

Учебно-тренировочный процесс в МБУС «Ледовый дворец» (ДЮСШ «Виктория») осуществляется на следующих спортивных объектах:

#### **1. ФОК «Юбилейный»:**

- зал хореографической подготовки 89,6 кв. м.;

- зал скоростно-силовой подготовки 99,2 кв. м.;

- 1 раздевалка, оборудованная душевыми и туалетами;

- медицинский пункт.

#### **2. Спортивный зал «Виктория»:**

- спортивный зал 327,7 кв. м.;

- тренажерный зал 110,2 кв. м.;

- 2 раздевалки, оборудованные душевыми и туалетами.

*\* Обеспечение обучающихся, являющихся кандидатами и членами сборной команды Тульской области по спортивной аэробике, проездом, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий осуществляется совместно с РОО «ТФСА».*

### **6.3 Информационные условия реализации Программы**

*Список литературных источников:*

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.

3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Актуальные вопросы физической культуры и спорта: труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КубГАФК.Т.3/ КубГАФК; под ред. В.А. Якобишвили, А.И. Погребного.- Краснодар, 2020,- 306с:ил.
5. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.
6. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
7. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова- М.: спорт Академ Пресс, 2020.
8. Гимнастика: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / под ред. М.Л.Журавина, Н.К. Меншикова – М, : АСADEMIA, 2021.
9. Григорьянц И.А. Проблема готовности и организации пред соревновательной подготовки в гимнастике / И.А. Григорьянц; Рос. гос. Акад. Физ Культуры/ Теория и практика физической культуры – 2021.
10. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М., 1991 г.
12. Единая всероссийская спортивная классификация 2023-2026 гг. по виду спорта «спортивная аэробика».

#### *Перечень Интернет-ресурсов*

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://minsport.gov.ru/>;
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <http://minobrnauki.gov.ru/>;
3. Министерство спорта Тульской области <https://sport.tularegion.ru/>;
4. Министерство образования Тульской области <https://education.tularegion.ru/>;
5. Официальный интернет-сайт РУСАДА <http://www.rusada.ru/>;
6. Федерация спортивной аэробики России <http://aerobic-gymnastics.ru/>