

Министерство спорта Самарской области  
государственное автономное учреждение дополнительного образования  
Самарской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 2»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта  
«Спортивная аэробика»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Образовательная программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная аэробика», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 23.11.2022 № 1060

Срок реализации программы: этап начальной подготовки – 3 года (с 7 лет)  
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет (с 9 лет) этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений (с 14 лет)  
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений (с 15 лет)

**Сызрань**  
**2023 г.**

**Оглавление**

1. Общие положения. ....	3
2. Годовой учебно-тренировочный план.....	4
3. Система контроля. ....	5
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участие в соревнованиях. ....	5
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
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. ....	9
4. Рабочая программа по видам спорта (спортивной дисциплине), состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	18
5. Учебно-тематический план.....	36
6. Материально техническое условие реализации программы.....	41
7. Перечень информационного обеспечения. ....	45

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная аэробика» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной аэробике с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика», утвержденным приказом Минспорта России от 23 ноября 2022 г. № 1060<sup>1</sup> (далее – ФССП).

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.

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России от 20.12.2022 г. регистрационный № 71692).

## 2. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН.

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трёх лет		Свыше трёх лет					
		Недельная нагрузка в часах									
		6	8	8	12	12	14	16	18	22	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		12-20	12-20	12-20	8-15	8-15	8-15	8-15	8-15	8-15	4-7
1.	Общая физическая подготовка	175	183	183	262	262	306	266	300	320	320
2.	Специальная физическая подготовка	69	100	100	156	156	182	216	243	343	524
3.	Спортивные соревнования	-	8	8	31	31	36	67	75	103	131
4.	Техническая подготовка	38	75	75	125	125	146	191	215	229	262
5.	Тактическая подготовка	6	8	13	6	6	7	17	19	23	44
6.	Теоретическая подготовка	9	13	8	7	6	8	17	19	34	44
7.	Психологическая подготовка	6	8	8	6	7	7	16	18	23	44
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	4	6	6	7	8	9	11	15
9.	Инструкторская практика	-	4	4	6	6	7	8	9	12	14
10.	Судейская практика	-	4	4	6	6	7	8	9	12	14
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	5	4	7	6	8	9	10	23	29
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	5	6	7	7	9	10	11	15
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1144</b>	<b>1456</b>

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

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

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

**На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- получить уровень спортивной квалификации (третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта 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;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже

уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд Кандидат в Мастера спорта (КМС)), 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;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

-совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже

уровня всероссийских спортивных соревнований;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

-достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Программа предусматривает организацию и проведение текущего (в течение занятия), промежуточного и итогового контроля качества обучения и уровня усвоения образовательной программы.

Текущий контроль освоения программы осуществляется на практических занятиях в процессе выполнения обучающимися заданий, предлагаемых тренером-преподавателем.

Педагогический контроль осуществляется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и включает в себя контроль над учебно-тренировочными и соревновательными нагрузками, контроль над физической подготовленностью, контроль над технической подготовленностью.

Показателями оценки являются специализированная нагрузка, координационная сложность нагрузки, направленность нагрузки, величина нагрузки, уровень развития физических способностей, объем техники, разносторонность техники, эффективность техники, освоенность.

Применяется комплексный контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях.

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.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта основаны на особенностях вида спорта «спортивная аэробика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная аэробика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

Мониторинг обучаемости выявляется путем тестирования развития общих и специальных физических качеств. Это различные виды бега, прыжки в длину или высоту, метания мяча, а также специальные задания, отражающие общую и специальную подготовку занимающихся.

Уровень физической подготовленности и двигательных способностей оценивается по 3-уровневой шкале: «3» - зачетный уровень, «4» - хороший уровень, успешная степень развития физических качеств и специальных двигательных действий, «5» - высокий уровень развития данных параметров. Подсчитывается средний балл испытуемого за выполнение всех заданий до сотых долей, что дает возможность дифференцировать индивидуальный уровень и динамику развития физических качеств занимающихся.

Основным условием перевода учащихся на следующий год обучения является: выполнение требований контрольно-переводных нормативов (КПН) не ниже «3» баллов и выполнение спортивных разрядов и условий судейской практики.



### **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.**

**Задачами контрольно-переводных нормативов являются:**

-содействие разносторонней физической подготовленности учащихся, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья;

-обучение знаниям по развитию специальных физических качеств, необходимых для успешной деятельности;

-формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта, физиологических основ воздействия физических упражнений на организм занимающихся и навыков здорового образа жизни;

-воспитание двигательных способностей на основе деятельности в избранном виде спорта с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;

-последовательная и системная подготовка спортсменов высокого класса;

-подготовка инструкторов и судей по спорту.

Комплексные КПН по видам спорта разработаны на весь период обучения в учреждении с учетом возрастных и половых особенностей и спортивного стажа занимающихся.

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1 и 2 года обучения по виду спорта «спортивная аэробика».**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1 года обучения		Норматив 2 года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед	см	не менее		не менее	

	из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.6.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	7.00	7.30
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			11	9	15	13

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 3 года обучения по виду спорта «спортивная аэробика».**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 3 года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	8
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	125
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	10,2
1.6.	Смешанное передвижение	мин, с	не более	

	на 1000 м		6.90	7.25
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			19	16

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года обучения по виду спорта «спортивная аэробика».**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	17
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			1	
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
------	--	---

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года обучения по виду спорта «спортивная аэробика».**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,2	11,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	10
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,2
1.6.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.45	6.15
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			23	20
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			4	
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
------	--	---

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года обучения по виду спорта «спортивная аэробика».**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,0	11,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			19	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+11
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	8,9
1.6.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.40	6.10
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			26	23
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			7	
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
------	--	---

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года обучения по виду спорта «спортивная аэробика».**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,4	8,6
1.6.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.35	6.05
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			29	26
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			8	
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»
------	---	---

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года обучения по виду спорта «спортивная аэробика».**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,5	11,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	20
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+16	+18
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,1	8,3
1.6.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.30	6.00
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			31	29
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			9	
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»
------	---	---

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			25	22
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.2.	Поперечный шпагат	количество раз	не менее	



	с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии		1
Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
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 в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			25	22
Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис	количество раз	не менее	

	на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»		16	13
2.2.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.3.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			1	
Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

#### **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДАМ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ), СОСТОЯЩАЯ ИЗ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА.**

В процессе многолетней подготовки спортсменов могут быть использованы разработанные для определённого этапа годичной подготовки недельные циклы. Последовательность применения рекомендуемых микроциклов отражена в планах-схемах подготовки спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла. По современным представлениям, 52-недельный годичный цикл должен включать 28-30 недель на тренировку, 18-20 недель для участия в соревнованиях, 4 недели для переходного периода.

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.

Этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях.

По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки.

Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество учебно-тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний.

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.

#### **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).

#### **Учебно-тренировочный этап (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:*

- 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:*

- 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.

### **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.

### **Этап высшего спортивного мастерства**

На этап высшего спортивного мастерства зачисление производится на основе заявления от родителей, или совершеннолетнего спортсмена, медицинского заключения, при наличии разряда звания Мастер спорта России и по результатам 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 высшего спортивного мастерства.

*Общая физическая подготовка:*

– легкоатлетические упражнения (бег на 20 м, кросс 1000-3000 м) ;

– прыжки в высоту в длину на возвышенность;

– подъем переворотом на перекладине;

– поднимание ног на гимнастической стенке до касания за головой;

– упражнения для мышц спины с утяжелителями.

*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°);

– совершенствование сложно-координационных технических элементов в лонже и на батуте);

– работа с утяжелителями для рук и ног.

*Техническая подготовка:*

- хореография (работа у хореографического станка, прыжковая хореография, отработка композиций);
- совершенствование техники групповых и индивидуальных элементов соревновательных упражнений по программе кандидата в мастера спорта:
- изучение (повторение, совершенствование) групповых и индивидуальных элементов программы Мастера спорта России.
- обязательная техническая программа.

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.

Спортсмены групп ВСМ должны хорошо знать правила соревнований по спортивной аэробике и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

### **Техническая подготовка Этап Начальной подготовки 1 года**

<b>Виды упражнений</b>	
<b>Девочки / Мальчики</b>	
<b>1</b>	<b>Индивидуальные выступления, СП, Трио, Гуппа-5</b> <b>1.</b> Основная стойка (показать осанку), руки вверх (показать линию) <b>2.</b> Стойка на лопатках, на голове <b>3.</b> Мост <b>4.</b> Кувырок вперед, назад <b>5.</b> Гимнастические перекаты, перевороты через плечо, голову. <b>6.</b> Блок САД

### **Техническая подготовка**

### Этап Начальной подготовки 2 года

<b>Виды упражнений</b>	
<b>Девочки / Мальчики</b>	
1	<p><b>Индивидуальные выступления, СП, Трио, Гуппа-5</b></p> <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: <ul style="list-style-type: none"> <li>-группа А (элементы на полу)– упор ноги врозь/вместе</li> <li>-группа В (элементы в воздухе) – прыжок на 360, группировка, казак</li> <li>-группа С (элементы в положении стоя)– вертикальный шпагат, поворот на одной ноге 360</li> </ul> </li> </ol>

### Техническая подготовка Этап Начальной подготовки 3 года

<b>Виды упражнений</b>	
<b>Девочки / Мальчики</b>	
1	<p><b>Индивидуальные выступления, СП, Трио, Гуппа-5</b></p> <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 (ИВ – 3x8, СП, ТРИО, ГРУППА – 4x8)</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.

### **Воспитательная работа**

Воспитательная работа осуществляется на протяжении всего тренировочного года, на каждом занятии. Ее основная задача в эти годы - воспитать стойкий

интерес и любовь к занятиям физическими упражнениями, в частности спортивной гимнастикой, привить необходимые для спортсмена гигиенические навыки. Большое внимание должно уделяться в эти годы воспитанию морально-волевых качеств: трудолюбия, честности, товарищества, дисциплинированности, целеустремленности и пр. Методы воспитания: беседы, посещение соревнований, участие в гимнастических праздниках, торжественное посвящение в спортсмены.

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

<b>Виды упражнений</b>	
<b>Девушки / Юноши</b>	
1	<p><b>Индивидуальные выступления, СП, Трио, Гуппа-5</b></p> <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 (ИВ – 3x8, СП, ТРИО, ГРУППА – 4x8)</li> <li>5. Элементы сложности:</li> </ol> <p>-группа А (элементы на полу)– упор ноги врозь/вместе с поворотом 360, взрывная рамка / в венсон, вертолет</p> <p>-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</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 2 год**

<b>Виды упражнений</b>	
<b>Девушки / Юноши</b>	
1	<p><b>Индивидуальные выступления, СП, Трио, Гуппа-5</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стойка на руках с поворотом 360 в связке с переворотами</li> <li>2. Фляк</li> <li>3. Блок САД (ИВ – 3x8, СП, ТРИО, ГРУППА – 4x8)</li> <li>4. Элементы сложности:</li> </ol> <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 /</p>

свич жете приземление в упор -группа С (элементы в положении стоя)–, поворот на одной ноге 360, 720, либела / безопорная либела /двойная опорная либела.
--

### Техническая подготовка Учебно-тренировочный этап 3 год

Виды упражнений	
Девушки / Юноши	
1	<p><b>Индивидуальные выступления, СП, Трио, Гуппа-5</b></p> <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, геликоптер, 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>

### Тренировочный этап до 3 лет

#### ***Хореографическая подготовка***

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 25-45° 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; 45°, на 90°. *Характерные ошибки:* перенос центра тяжести за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; разворот бедер за рабочей ногой.

- Battement fondu – сгибание рабочей ноги на sou-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 45°, на 90° ; 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, 45° ; с подъемом на полупальцы; с опусканием в demi plie;

battement double frappe.

*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 45°, 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 sou-de-pied – перенос рабочей ноги с sou-de-pied на sou-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 45°; на 90°; выше 90°. *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 90°; выше 90°; 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 90° 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.

махом одной и толчком другой (вперед или назад) с поворотом на 180°.

### ***Общеразвивающие упражнения***

Для рук: поднимание рук, расслабление их; одновременное и последовательное расслабление рук из положения руки вперед, в сторону, вверх; поочередные и последовательные круги руками в лицевой, боковой плоскости в выпадах, в сочетании 3/4 с равновесиями; взмахи руками вперед, в сторону, то же в сочетании с пружинными движениями ногами.

Для туловища и ног. У опоры: наклоны назад (и.п. лицом, боком к опоре); наклоны в стороны; наклоны вперед согнувшись, прогнувшись (боком к опоре); из и.п. лицом к опоре, одна нога впереди на опоре наклоны вперед, назад; то же в сочетании с полуприседом на опорной ноге, с подъемом на полупальцы; из и.п. боком к опоре, нога в сторону на опору - наклоны в сторону вперед, назад; сидя на полу, повороты туловища вправо, влево; то же из положения полушпагата и шпагата; из седа махи ногами. Элементы историко-бытовых танцев: повторение упражнений подготовительного раздела в различных их сочетаниях; различные соединения из шагов польки и галопа.

### ***Психологическая подготовка***

- 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.

***Воспитательная работа*** - в группах 1-го и 2-го и 3-го годов обучения большое внимание уделяется воспитанию моральных качеств: дисциплинированности, уважения к старшим, патриотизма, коллективизма, взаимопомощи. С этой целью с юными спортсменами проводятся беседы, посещение соревнований, участие в спортивных праздниках и т.п.

## **Техническая подготовка**

## Учебно-тренировочный этап 4 год

<b>Виды упражнений</b>	
<b>Девушки / Юноши</b>	
1	<p><b>Индивидуальные выступления, СП, Трио, Гуппа-5</b></p> <p>1. Фляк</p> <p>3. Блок САД (ИВ – 3x8, СП, ТРИО, ГРУППА – 4x8)</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>	
1	<p><b>Индивидуальные выступления, СП, Трио, Гуппа-5</b></p> <p>1. Фляк, сальто (модификации)</p> <p>3. Блок САД (ИВ – 3x8, СП, ТРИО, ГРУППА – 4x8)</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>

**Тренировочный этап свыше 3 лет**

### ***Хореографическая подготовка***

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 25-45° 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; 45°, на 90°. *Характерные ошибки:* перенос центра тяжести за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; разворот бедер за рабочей ногой.

- Battement fondu – сгибание рабочей ноги на sou-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 45°, на 90° ; 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, 45° ; с подъемом на полупальцы; с опусканием в demi plie;

battement double frappe.

*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 45°, 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 45°; на 90°; выше 90°. *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 90°; выше 90°; 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 90° 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.

махом одной и толчком другой (вперед или назад) с поворотом на 180°.

### ***Общеразвивающие упражнения:***

Повторение упражнений, пройденных на этапе начальной подготовки; выполнение различных соединений, составленных из пройденных элементов с различными движениями руками. Элементы моторико-бытовых танцев: различные соединения на шагах польки и галопа; вальсовый шаг вперед, на месте, с поворотом.

### ***Психологическая подготовка***

– 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.

#### **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.

**Специальная физическая подготовка** в тренировочном процессе большое внимание уделяется специальной физической подготовке (СФП) учащихся.

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.

### **Техническая подготовка Группа ССМ**

<b>Виды упражнений</b>	
<b>юниорки/женщины</b>	
<b>юниоры/ мужчины</b>	
1	<p><b>Индивидуальные выступления, СП, Трио, Группа-5</b></p> <p>1. Фляк, сальто (модификации)</p> <p>3. Блок САД (ИБ – 3x8, СП, ТРИО, ГРУППА – 4x8)</p> <p>4. Элементы сложности:</p> <p>-группа А (элементы на полу)– молдаван с поворотом 720, взрывная рамка в венсон / рамка с поворотом 180, вертолёт 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          -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.

### ***Воспитательная работа***

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

### ***Общая и специальная физическая подготовка***

Физическая подготовка – это тот фундамент, на котором строится вся система подготовки гимнаста высшей квалификации. Она направлена на развитие физических качеств, обеспечивающих успешное освоение сложных гимнастических упражнений. Физическая подготовка высококвалифицированных гимнастов включает в себя общую (ОФП) и специальную (СФП).

В тренировочном процессе большое внимание уделяется специальной физической подготовке (СФП) учащихся. В общем объеме тренировочных занятий она занимает в зависимости от этапов подготовки от 20 до 26%. 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. Два раза в год проводятся соревнования по СФП.

К использованию рекомендуем следующий комплекс специальной физической подготовки, состоящий из трех частей:

- 1 часть - общеразвивающие упражнения в движении;
- 2 часть - общеразвивающие упражнения на месте;
- 3 часть - базовая акробатическая разминка, которая решает ряд специальных задач, основными из которых являются:
  - создание организующего начала;
  - подготовка к основной части тренировки;
  - общее разогревание и активизация опорно-двигательного аппарата;
  - профилактика травматизма;
  - координационная настройка;
  - выработка правильной осанки;

- проработка и активизация навыков выполнения базовых управляющих движений:
- отработка базовых контрольных поз и граничных положений;
- фоновая физико-техническая или технико-физическая настройка;
- базовая репетиция устойчивых приземлений;
- совершенствование техники базовых и разучивание новых акробатических прыжков.

### Техническая подготовка Группы ВСМ

<b>Виды упражнений</b>	
<b>женщины / 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 – 3x8, СП, ТРИО, ГРУППА – 4x8)</p> <p>4. Элементы сложности:</p> <p>-группа А (элементы на полу)– молдаван с поворотом 720, взрывная рамка 180 в венсон, 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 / пвзрывной упор приземление в венсон</p> <p>-группа В (элементы в воздухе) –шпагат с поворотом 360 / шпагат 360 приземление в упор, страдл с поворотом 360 приземление в упор, свич жете 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 720, двойная безопорная либела / тройная опорная либела /тройная безопорная 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 тренерских, 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.

## 5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>НП-1-540 НП-2-780 НП-3-480</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	60/87/53	Январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	60/87/54		Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	60/87/54	Февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	60/86/53	Март	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	60/87/54	Апрель	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	60/86/53	Май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Гигиенические основы физической культуры и	60/86/53	Август	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.

	спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	60/87/53	Сентябрь-октябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Режим дня и питание обучающихся	60/87/54	Ноябрь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>УТ-1-420 УТ-2-360 УТ-3-480 УТ-4-1020 УТ-5-1140</b>		
	Правила безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия	12/30/40/85/95	Январь	Ознакомление с инструкциями и правилами безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия
	Основы организации учебно-тренировочного процесса	12/30/40/85/95	Февраль	Правила организации учебно-тренировочного процесса, нормы безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях
	Роль и место восстановительных мероприятий для организма	12/30/40/85/95	Март	Раскрытие понятия восстановительных мероприятий. Благоприятное влияние на организм спортсмена
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	12/30/40/85/95	Апрель	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	12/30/40/85/95	Май	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	12/30/40/85/95	Июнь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

	Режим дня и питание обучающихся	12/30/40/85/95	Июль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	12/30/40/85/95	Август	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	12/30/40/85/95	Сентябрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	12/30/40/85/95	Октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	12/30/40/85/95	Ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	12/30/40/85/95	Декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>2040</b>		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	292	Январь-февраль	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	291	Март-апрель	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	291	май-июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	292	август, сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	292	Октябрь- ноябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	291	Декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия (в переходный период спортивной подготовки)	291	июль	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>2046</b>		
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	341	Январь- февраль	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	341	Март- апрель	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции).

				Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	341	Май-июнь		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	341	Сентябрь-октябрь		Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	341	Ноябрь-декабрь		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия (в переходный период спортивной подготовки)	341	Июль-август		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий



## 6. МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ УСЛОВИЕ 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):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	«Грибок» гимнастический	штук	1
2.	Брусья гимнастические низкие	штук	4
3.	Дорожка акробатическая	штук	1
4.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
5.	Канат	штук	2
6.	Коврик гимнастический	штук	20
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мостик гимнастический пружинный	штук	2
9.	Музыкальный центр	штук	3
10.	Надувной акробатический комплект «Джуниор»	штук	2
11.	Палка гимнастическая	штук	10
12.	Перекладина гимнастическая	штук	2
13.	Покрытие напольное для спортивной аэробики (помост)	штук	1
14.	Скакалка гимнастическая	штук	20
15.	Скамейка гимнастическая	штук	5
16.	Скамейка наклонная	штук	5
17.	Спортивный резиновый жгут	штук	20
18.	Стенка гимнастическая	штук	4
19.	Степ платформа	штук	16
20.	Стоялки гимнастические	штук	4
21.	Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг)	комплект	10

### Обеспечение спортивной экипировкой

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

	для выступлений										
11.	Легинсы	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Носки для выступлений	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
13.	Топ спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
15.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
16.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

## 7. Перечень информационного обеспечения.

1. Закон РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года).

2. *Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации*: методические рекомендации.

3. *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.

4. *Аркаев Л.Я.* Как готовить чемпионов. Теория технология подготовки гимнастов высшей квалификации /Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М : Физкультура и спорт; 2020. -325с: ил.- Библиогр: с 315-321

5. *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, 2020-304с.

6. *Верхошанский Ю.В.* Исследование закономерностей процесса становления спортивного мастерства в связи с проблемой оптимального управления многолетней тренировкой: автореф, дис... д-ра пед. Наук / Ю.В. Верхошанский; ВНИИФК –М., 2020.- 29с.

7. *Гавердовский Ю.К.* Аэробика или дискотека? : (полемические заметки) / Ю.К.Гавердовский; Рос. Гос.акад. физ.культуры/ Теория и практика физической культуры, - 2021. - № 9, - 52-58.

8. *Гимнастика*: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / под ред. М.Л.Журавина, Н.К. Меньшикова – М, : АСАДЕМІА, 2021 – 444с.

9. *Горохова В.Е.* Показатели специальной физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике / В.Е. Горохова // Теория и практика физической культуры – 2021, - № 5 – с 22

10. *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, - № 8,-с 22-26, - Библиогр: 12 назв., дис. Канд.пед. наук / С.А.Дюжина – Смоленск, 2021-22с; ил – Библиогр,: с 21-22.

11. *Еремина Е.А.* Критерии оценки соревновательных нагрузок и моделирование пред соревновательной подготовки акробатов высокой квалификации: автореф. Дис,.. канд. пед. Наук /Е.А.Еремина, Куб ГАФК- Краснодар, 2021 – 24 с.: ил. Библиогр; с.24

12. *Кудлин В.Я.* Методика преподавания общеразвивающих упражнений; учебно-методическое пособие / В.Я.Кудлин, Н.В.Захарова; МГАФК - Малаховка 2021 – 43с: ил. – Библиогр.: с 43 – 37,26.

13. *Ланда Б.Х.* Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности; учеб. Пособ./ Б.Х. Ланда – 2-е изд.-М: Советский спорт, 2021 – 192с.

14. *Лемешева С.Г.* Гимнастика: учебное пособие, Ч.1 / С.Г. Лемешева, Л.В. Леонова; ДВГАФК – Хабаровск, 2021 – 107с: ил.- Библиогр: с

16. *Лисицкая Т.С. , Сиднева Л.В.* Аэробика 6 В 2 т-м: Федерация аэробики России, 2021
17. *Матвеев Л.П.* Общая теория спорта: учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования / Л.П. матвеев,- М: 4-й филиал Воениздата, 2020 – 304с
18. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л. П Матвеев – М.Физкультура с спорт 2021 – 543с.
19. *Матвеев Л.П* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П.Матвеев, - Киев: Олимпийская температура, 2020 – 320с.
20. *Миллер Э.Б.* Упражнения на растяжку : Простая йога везде и в любое время / Э.Б. Миллер, К. Блэкман, -М,6 Гранд, 2020. – 229с: ил
21. *Настольная книга учителя физической культуры / автор-составитель Г.И. Погадаев, - 2-е издание, переработано и одобрено- М: Физкультура и спорт; 2020 – 496с; ил –ISBN 5-278-00686-2: 45.00*
22. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера : наука побеждать / Н.Г.Озолин – М: ООО «Издательство Астрель»; ООО «издательство АСТ», 2020 – 863с
23. *Платонов В.Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов, - Киев: Олимпийская литература 2020, - 584с
24. *Платонов В.Н.* Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов – М: Физкультура и спорт, 2020 – 286с
25. *Платонов В.Н.* Теория спорта / В.Н.Платонов – Киев: Ваша школа. 2020- 424с.
26. *Романова Т.В.* Совершенствование координационных способностей высококвалифицированных спортсменок в видах борьбы средствами аэробики: автореф. дис. .. кандидат педагогических наук / Т.В.Романова; РГУФК, ВНИИФК \_ М, 2021 – 22с, ил. – Библиогр.: 22с,
27. *Селуянов В.Н.* Методы построения физической подготовки спортсменов высокой квалификации на основе имитационного моделирования: дис... доктора педагогических наук / В.Н. Селуянов; ГЦОЛИФК – М, 2021– 318с
28. *Сморнов Ю.И.* Теория и методика оценки и контроля спортивной подготовленности; дис... доктор педагогических наук / Ю.Н.Смирнов; МОГИФК – М 2021 – 371с
29. *Смолевский В.М.* Централизованная тренировка ( подготовка) спортсменов высокого класса; принципы, организация и методы реализации / В.М.Смолевский; Российский Государственный университет физической культуры и спорта и туризма/ Теория и практика физической культуры – 2021 - №5 – 28-32с.
30. *Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф,П, Сулова, В.Л.Сыча, Б.Н. Шустина, -М ; СААМ, 2020 – 448с*
31. *Сомкин – СПб; Издательство СПбГАФК, 2021 – 222с*
32. *Спортивная метрология: учебник для студентов институтов физической культуры / под общ. Ред. В.М. Зацюрского, - М: Физкультура и спорт, 2020 – 256с*

33. *Тихонов В.Н.* Терминология обще развивающих упражнений: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.Н. Тихонов; МГАФК – 2-е изд. – Малаховка, 2021 – 80с: ил-40,45.

34. *Физиология тестирования спортсменов высокого класса* / Под. Ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла, Говарда Э, Уэнгера, Говарда ДЖ. Грина – Киев Олимпийская литература.2020-430с.

35. *Филин В.П.* Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин – М Физкультура и спорт. 2020 – 255с

37. *Интернет-ресурсы:*

1. Министерство спорта Российской федерации <http://www.minsport.gov.ru>
2. Всероссийская федерация спортивной аэробики: <http://aerobic-gymnastics.ru>

1.