

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СПАРТАК» УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЧЕБОКСАРЫ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МБУДО «СШ «Спартак» г. Чебоксары
от «15» апреля 2024 г.
протокол №02

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО «СШ
«Спартак» г. Чебоксары



А. В. Пиняев

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

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная аэробика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 ноября 2022 года №1060;)

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 2-3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствование спортивного мастерства – не ограничен

Авторы-составители:

Митрофанова Татьяна Владимировна, заместитель директора по учебно-спортивной работе
Дьячук Оксана Сергеевна, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории

Чебоксары 2024 г

Оглавление

I	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»	
1.1	Общие положения	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц проходящих спортивную подготовку, количество лиц проходящих спортивную подготовку.	3
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.4	Учебно-тренировочные занятия	4
2.5	Учебно-тренировочные мероприятия	6
2.6	Спортивные соревнования	7
2.7	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.8	Воспитательная работа	10
2.8.1	Календарный план воспитательной работы	10
2.9	Антидопинговые мероприятия	12
2.10	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.11	Планы инструкторской и судейской практики	14
2.12	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III	Система контроля	21
3.1	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)	23
3.1.1	Этап начальной подготовки	23
3.1.2	Учебно-тренировочный этап	23
3.1.3	Этап совершенствования спортивного мастерства	24
3.1.4	Этап высшего спортивного мастерства	25
IV	Программный материал	25
4.1.	Этап начальной подготовки	25
4.1.2	Тренировочный этап 1 – 3 года обучения	30
4.1.3	Тренировочный этап 4 – 5 года обучения	34
4.1.4	Этап спортивного совершенствования	38
4.1.5	Этап высшего спортивного мастерства	40
4.2	Учебно-тематический план	44
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	50
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы	50
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	50
6.2	Кадровые условия реализации Программы	51
6.3	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем	52
6.4	Обеспечение экипировкой	53
6.5	Информационно-методические условия реализации Программы	55

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

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной аэробики с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» утвержденным приказом Минспорта России от РФ 23 ноября 2022 г. № 1030 (федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»).

При разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (далее Программа) использованы нормативные требования согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика», утвержденный

В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для этапа начальной подготовки (ГНП), для учебно-тренировочного этапа (УТ(СС)), этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа предназначена для тренеров и является основным документом учебно-тренировочной работы.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в СШОР и является основным документом, регламентирующим учебный процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства

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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц проходящих спортивную подготовку, количество лиц проходящих спортивную подготовку.

(Таблица 1)

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	7	12 -14-18
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8 – 12-14
Этап совершенствования Спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	2

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	10	12	16	20
Общее количество часов в год	312	312	520	624	832	1040

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

К основным формам обучения, применяющимся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, относятся учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия и спортивный соревнования.

Основной формой организации занимающихся на учебно-тренировочных занятиях являются групповые и индивидуально-групповые формы проведения занятий.

2.4. Учебно-тренировочные занятия.

Работа спортивной школы планируется в следующих формах: общий годовой план, тематический рабочий план группы, на месяц план каждого занятия.

Исходя из цели, занятия спортсменов могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель *учебных занятий* сводится к усвоению нового материала. На *учебно-тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. *Учебно-тренировочные занятия* направлены на повышение эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. *Контрольные занятия* обычно применяются в конце прохождения определенного раздела программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной тренировочной работы, успехи и отставание отдельных спортсменов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Они особенно полезны и необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удастся формировать у спортсменов соревновательный опыт.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей спортсменов. В зависимости от перечисленных факторов и этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При *групповой форме* проведения занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменам при выполнении упражнений.

При *индивидуальной форме* спортсмены получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При *фронтальной форме* группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство и индивидуальный подход к каждому спортсмену.

Одной из форм тренировочного процесса являются *самостоятельные занятия*: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых - специальная физическая, техническая, акробатическая подготовка спортсменов.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей *подготовительной части* является предварительная организация спортсменов: построение в шеренгу, сообщение задач тренировки и т.д. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка спортсменов к основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 30-40 мин.

Распределение времени по частям занятия в зависимости от его типа (мин)

Таблица №3

Часть занятия	Тип занятия			
	учебный	учебно-тренировочный	Учебно-тренировочный	контрольный
Вводно-подготовительная	30-40	25-30	20-25	Разминка проводится самостоятельно
Основная	50-70	55-80	65-90	80-110
Заключительная	10	10	5	10
Итого	90-120	90-120	90-120	90-120

В процессе подготовки квалифицированных юных спортсменов вместо подготовительной части проводится разминка - комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей - «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки - повысить общую работоспособность спортсмена усилением главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки - подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия. Общая продолжительность разминки - не менее 25 -30 мин.

Содержание разминки перед соревнованием в принципе то же, что и перед учебно-тренировочным занятием, однако проведение разминки имеет определенные особенности. Она начинается за 60-80 мин до старта и состоит из трех частей: «разогревание», настройка на предстоящую работу; перерыв для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования; окончательная настройка на месте соревнования.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в *основной части*, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленно-

сти юного спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части и постепенно снижается в последней трети ее продолжительность - 80-90 мин.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части занятия - 8-10 мин.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность учебно-тренировочного занятия зависит от года обучения, возраста, квалификации спортсменов и задач тренировочного занятия. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер-преподаватель должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима учебно-тренировочного занятия сопровождается понижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности учебно-тренировочного процесса.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у обучающихся. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

2.5. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия	-	14	18	18

	мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.6. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная аэробика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная аэробика;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Участие в соревнованиях предназначены для выявления физической готовности спортсмена на определённом этапе. Тренер использует те виды спортивных нагрузок, которые на данный момент, по его мнению, наиболее эффективны. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации спортсмена и календаря соревнований.

Составляя план соревновательной деятельности в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого года обучения есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того что бы подготовить спортсменов к каждому из соревнований технически и морально -психологически.

Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров могут быть индивидуальны, ибо различается состав групп спортсменов, календарь соревнований, опыт и подходы тренера к решению задач тренировочного процесса.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 5

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

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы обучающихся, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном учебно-тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать учебно-тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психо-эмоциональное восстановление после соревнований.

2.7. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс по программе спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Таблица №6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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 трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	10	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	60% 187 ч	48% 150 ч	41% 214 ч	37% 231 ч	30% 250 ч	24% 250 ч
2.	Специальная физическая подготовка	22% 69 ч	24% 75 ч	24% 130 ч	26% 163 ч	32% 266 ч	36% 374 ч
3.	Участие в спортивных соревнованиях	—	1 3ч	5% 26 ч	8% 50 ч	7% 58 ч	8% 83 ч
4.	Техническая подготовка	10% 31 ч	18% 56 ч	20% 104 ч	20% 125 ч	18% 156 ч	16% 166 ч
5.	Тактическая, теоретическая , психологическая подготовка,	7% 22 ч	7% 22 ч	6% 31 ч	6% 37ч	7% 58 ч	9% 94 ч
9.	Инструкторская и судейская практика	—	1 3ч	1% 5 ч	1% 6 ч	2% 17 ч	2% 21 ч
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия	1 3ч	1 3ч	2 10 ч	2 12ч	4% 33ч	5% 52
Общее количество часов в год		312	312	520	624	832	1040

2.8. Воспитательная работа
2.8.1. Календарный план воспитательной работы

Таблица №7

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

		(продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Приобщение к традициям спортивной школы	- изучение истории спортивной школы (ведущие спортсмены, лучшие выпускники) - участие в показательных выступлениях	В течении года

		- участие во внутришкольных мероприятиях	
		- участие в спортивных праздниках школы	

2.9. Антидопинговые мероприятия

Антидопинговые мероприятия Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с нанесением морального ущерба спорту, вреда здоровью спортсмена, морального ущерба обществу. К запрещенным веществам относятся: стимуляторы, наркотики, каннабиноиды, анаболические агенты, пептидные гормоны, бета-2-антагонисты, вещества с антиэстрогенным действием, маскирующие вещества, глюкокортикостероиды запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции, фармакологические, химические и физические манипуляции, генный допинг. Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г на конференции в г. Копенгагене большинством стран и международных спортивных федераций. Перечень запрещенных препаратов публикуется и распространяется по спортивным федерациям.

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

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

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

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в учреждении разрабатывается план антидопинговых мероприятий (Таблица).

Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности в этом направлении учреждение руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

**2.10. План мероприятий,
направленный на предотвращение допинга в спорте**

Таблица №8

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятий	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. «Веселые старты»	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия (сценарий, программа),
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта, Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер - преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс http://newrusada.triagonai.net
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер - преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препарата на сайте РАА

					«РУСАДА»
Учебно-тренировочный этап	1. «Веселые старты»	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия (сценарий, программа),
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс http://newrusada.triagonai.net
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер - преподаватель	1-2 раза в год	6. Родительское собрание
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс http://newrusada.triagonai.net
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»			

2. 11. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных массовых соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. За-

нения следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и умение их исправлять. Спортсмены должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсмена к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах.

План инструкторской практики

№ п/п	Содержание	Тренировочный этап (год обучения)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	3	4	5		
1	Проведение строевых упражнений: построение, перестроение, повороты на месте, передвижения.			+	+	+	+	
2	Проведение ОРУ на месте и в движении.	+	+	+	+	+	+	
3	Проведение разминки				+	+		
4	Проведение ОФП				+	+		
5	Проведение подвижных спортивных игр в группах начальной подготовки	+	+	+	+	+		
6	Участие в подготовке показательных выступлений				+	+	+	+
7	Проведение беседы с юными аэробами по истории спортивной аэробики, чемпионах мира и Европы.				+	+	+	+
8	Помощь в обучении упражнениям, оказание помощи и страховки				+	+	+	+

9	Шефство над 1-2 аэробами-новичками. Обучение аэробным упражнениям.			+	+	+		
10	Составление конспектов и проведение занятий с новичками.					+	+	+
11	Разучивание композиций с аэробами юношеских разрядов.				+	+	+	+
12	Самостоятельная работа в качестве инструктора по спорту						+	+

План судейской практики

№ п/п	Содержание	Тренировочный этап (год обучения)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	3	4	5		
1	Понятие о 10-бальной системе оценки аэробного упражнения.	+						
2	Критерии оценивания техники элементов	+	+	+	+	+		
3	Критерии оценивания артистичности и исполнения	+	+	+				
4	Классификация ошибок.	+	+	+	+	+		
5	Общие положения о соревнованиях по спортивной аэробике: виды соревнований, требования к участникам, судьям, взыскания.				+	+	+	
6	Обязанности судей.				+	+	+	+
7	Специальные требования к выполнению балансовых, темповых и комбинированных упражнений.			+	+	+	+	+
8	Таблица трудности элементов. Определение трудности.					+	+	+
9	Правила заполнения тарифных листов. Составление описания на балансовое, темповое и комбинированное упражнение в различных видах акробатики.					+	+	+
10	Помощь в организации и судействе соревнований по ОФП и СФП			+	+	+		
11	Судейство соревнований по ОФП и СФП.				+	+	+	+
12	Помощь в организации соревнований.			+	+	+		
13	Судейство Первенства спортивной школы.				+	+		
14	Судейство районных					+	+	+

	соевнований.							
15	Судейство городских соревнований.						+	+
16	Прохождение судейского семинара.						+	+

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

Прием в спортивную школу осуществляется только при наличии медицинской справки о допуске к тренировкам.

Основными задачами медицинского обеспечения в спортивной акробатике являются:

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

Врачебный контроль в процессе многолетней подготовки представляет собой комплексную методику, которая включает: плановые диспансерные обследования, текущий контроль функционального состояния физиологических систем организма спортсмена в течение тренировок, лечебно-профилактическую работу, восстановительные мероприятия, контроль за полноценным питанием.

Плановое диспансерное обследование организуется и проводится областным врачебно-физкультурным диспансером дважды в год, в начале и в конце года. В объем диспансерного обследования входят:

- анамнез перенесенных заболеваний, режим тренировок, самочувствие;
- антропометрические данные;
- осмотр врачей-специалистов;
- функциональные пробы сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- лабораторные обследования.

Результатом диспансеризации является заключение о состоянии здоровья, физического развития, функционального состояния, на основании которого проводится коррекция индивидуального плана тренировки и дается допуск к соревнованиям.

Текущий контроль за функциональным состоянием физиологических систем проводится в ходе подготовки, как врачом, так и тренером. Выражается он в ежедневном опросе спортсменов о самочувствии, переносимости тренировочных нагрузок (например, контроль за ЧСС и изменением АД), выявлении напряженности функциональных систем.

Нерациональная методика тренировки, отсутствие индивидуализации, нарушения режима отдыха и питания, сочетание интенсивной тренировки с интенсивной учебной работой способны привести организм юного спортсмена к переутомлению и перенапряжению.

Особое внимание следует обратить на допуск спортсмена к тренировкам и соревнованиям после перенесенных заболеваний, особенно инфекционных.

При заболевании в организме активизируются все защитные процессы, адаптационные механизмы направлены на борьбу с недугом. На этом фоне дополнительная нагрузка на детский организм является чрезмерной, что приводит к срыву в наиболее слабом звене.

Особенностью проявления этих заболеваний у юных спортсменов является то, что возникают они в момент наилучшей спортивной формы, т. к. происходит изменения реактивности и снижается сопротивляемость организма к вредным воздействиям окружающей среды.

Поэтому так необходимо, в период соревновательных нагрузок, всемерно повышать общую сопротивляемость организма правильно организованными **восстановительными мероприятиями**.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок. Сохранение высокой работоспособности невозможно без с пользования восстановительных мероприятий. В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер и включает в себя различные средства, при применении которых следует учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

1. Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональный режим дня, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

2. Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 градусов и продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2-3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани - 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный

микроциклы);

- ультрафиолетовое облучение;
- аэронизация, кислородотерапия;
- массаж.

Планы применения восстановительных средств

На начальном этапе подготовки вплоть до 3-го года тренировочного этапа восстановления идет естественным путем- путем чередования тренировочных дней и дней отдыха и применением гигиенических средств (водные процедуры, закаливание, режим дня и питания, витаминизация). Снятие психоэмоционального напряжения рекомендуется проведением занятий в игровой форме.

На учебно-тренировочном этапе 1-3 года обучения основными средствами являются:

- педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировки, соответствие объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена;
- психологические средства: внушение, специальные дыхательные упражнения и т.д.;
- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия, массаж и сауна.

На учебно-тренировочном этапе 4-5 года обучения, этапе повышения спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. К числу наиболее действенных и доступных *физических средств* восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры. Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенным средством восстановления. *Физиотерапевтические средства* используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Восстановительные мероприятия проводятся не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнением отдельных упражнений, варьирование тренировочных нагрузок в недельном, месячном, годовом циклах, аутогенная тренировка, активный отдых), но и в свободное время.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

План применения восстановительных мероприятий

Таблица №9

№ п/п	Мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: – сбалансированное по энергетической ценности; – сбалансированное по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины).	В течение всего периода спортивной подготовки
2	Физиотерапевтические средства: 1. Массаж – классический, вибрационный, гидромассаж; мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: душ (теплый, горячий, контраст-	В течение всего периода спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и

	ный); ванны (теплые, контрастные), плавание. 3. Баня, сауна. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, УВЧ-терапия, электрофорез, магнитотерапия, тнгал-ции.	согласно календаря спортивных мероприятий.
3	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные и витаминно-минеральные комплексы. 2. Иммуномодуляторы. 3. Фитопрепараты. 4. Энзимы.	В течение всего периода спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств - усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта спортивная аэробика

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

3.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

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

3.2. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная аэробика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго

года;

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

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

3.3. 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 участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная аэробика»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.4. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

3.5. 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.

3.6. 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.

3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода

3.1.1. Этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»

Таблица № 10

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

3.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная аэробика»

по виду спорта «спортивная аэробика»				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из поло- жения стоя на гимнасти- ческой скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища	количество	не менее	

	из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	20	17
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			1	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды– «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

3.1.3.Этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная аэробика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ 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 в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня ска- мьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6	Челночный бег 3х10 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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.2	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бед- ра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			1	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

3.1.4. Этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная аэробика»

3.1.4.Этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная аэробика»				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
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 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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			16	13
2.2	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.3	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			1	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Программный материал

4.1. Этап начальной подготовки

Техническая подготовка

Первый этап заключается в приобретении навыков движений гимнастической школы и аэробного стиля выполнения основных движений. Разучивания и закрепления техники выполнения базовых шагов спортивной аэробики:

- бег на месте и в движении, с поворотами и подпрыгиванием;
- приставные и скрестные шаги;
- «джам пик джек», «ланч», «лифт», «скип». На месте и в движении.

1.1. Основные технические элементы

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

Элементы на полу

отжимание;

- отжимание, латеральное;

- «хинч» отжимание;
- отжимание, латеральное на одной ноге;
- «хинч» отжимание на одной ноге;
- отжимание «венсон»;
- отжимание безопорный «венсон»;
- отжимание «венсон»;
- геликоптер; геликоптер шпагат.
- упор углом ноги врозь «вне»;
- упор углом ноги врозь «вне» с поворотом на 360°;
- упор углом ноги врозь /упор углом с поворотом на 360°;
- упор углом ноги вместе;
- упор углом ноги вместе с поворотом на 360°;
- высокий угол;

Элементы в воздухе

- прыжок с поворотом на 360° градусов;
- прыжок с поворотом на 180° градусов в шпагат;
- прыжком свободное падение;
- прыжок с поворотом на 360° в шпагат;
- прыжком свободное падение с поворотом на 180°;
- махом вперед прыжок с поворотом на 180° и падение в упор лёжа - «гейнер»;
- махом вперед прыжок с поворотом на 180° и падение в шпагат - «гейнер»;
- колени к груди (без поворота и с поворотом);
- прыжком группировка - приземление в шпагат;
- прыжком поворот на 360° в группировку;
- с поворотом на 180° прыжок в группировку и приземление в шпагат;
- прыжок в группировку и приземление в упор лёжа;
- прыжок казак;
- прыжок казак в шпагат;
- прыжок согнувшись;
- прыжок согнувшись ноги врозь;
- прыжок во фронтальный шпагат;
- прыжок в шпагат;
- прыжок разножка;
- прыжок «баттерфляй»;
- ножницы.

Элементы стоя

- вертикальный шпагат с опорой о пол;
- из фронтального шпагата с касанием грудью пола, перемахом назад - лечь на живот;
- безопорный вертикальный. шпагат;
- из шпагата перекат в сторону и на 360°;
- поворот на 360° в безопорном вертикальном шпагате;
- поворот на 1 ноге на 360°;
- поворот на 1 ноге на 360° в вертикальный шпагат с опорой руками о пол;
- поворот на 1 ноге на 720° и более;
- высокое равновесие с захватом рукой за ногу с поворотом на 360°;
- «либела» с опорой руками о пол;
- четыре (4) поочередных высоких вертикальных маха ногами с поворотом на 360°;
- четыре (4) поочередных высоких вертикальных маха ногами с поворотом на 360°.

Подбор элементов осуществляется тренером- преподавателем в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Так же на данном этапе спортсмены осваивают музыкальную грамотность и основу классической хореографии. Разучивают индивидуальные и групповые упражнения спортивной аэробики и учувствуют в соревнованиях городского уровня (ЭНП 2,3).

1.2. Акробатическая подготовка

Акробатика - одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее развитие. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость. *Разучивание и закрепление техники акробатических элементов:*

- кувырок вперед и назад;
- стойка на руках;
- колесо.

Данные элементы не несут обязательную нагрузку для соревновательной программы, не имеют ценности, но используются для ее украшения и усложнения. *Компоненты акробатической подготовки:*

1. Владение техникой отталкивания ногами в сочетании с обладанием необходимыми двигательными качествами для выполнения толчка руками.
2. Владение безопорными вращениями тела вокруг продольной оси в сочетании с навыками опорных поворотов в конкретных видах деятельности.
3. Владение техникой приземления в прыжках разной структуры и сложности.
4. Формирование динамической осанки.

1.3. Хореографическая подготовка

Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки на данном этапе входят простейшие элементы классического, народного, современного танца, используемых в виде экзерсиса у опоры и на середине. В спортивной аэробике хореография проявляется в натянутости подъема, колена, позвоночника, рук в момент выполнения базовых упражнений и акробатических упражнений. В манере выхода на площадку и ухода с нее. Основные требования к осанке спортсменки:

- голова высоко поднята, взгляд направлен вперед;
- плечи опущены, что бы удлинить линию шеи;
- руки натянутые, «живые», четкие;
- корпус прямой, вытянутый;
- ноги выпрямленные, стопы соприкасаются с полом или на полупальцах.

Хореографии может включать:

- demi plie - (деми плие)-неполное «приседание».
- grand plie (гранд плие)-глубокое, большое «приседание».
- releve (релеве) - «поднимание»,поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног.
- battement tendu (батман тандю)-«вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП.
- battement tendu jeté (батман тандю жете) - «бросок»,взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом.
- demirond (демиронд)-неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45°, 90° и выше).
- rond de jambe par terre (ронд де жамб пар тер)-круг носком по полу круговое движение носком по полу.

Изучение позиций

ног: I - первая

Позиции рук.

Подготовительная: руки внизу, слегка скруглены, ладони развернуты к телу и вверх, концы пальцев смотрят друг на друга на расстоянии 10-15 см, плечи слегка развернуты.

- 1 позиция: руки вперед (на уровне диафрагмы), локти скруглены, ладони обращены к туловищу.
- 2 позиция: руки в стороны, несколько ниже линии плеч, округлены, ладони вперед -внутри.
- 3 позиция: руки вперед-вверх так, чтобы видеть кисти рук, не поднимая головы, ладони обращены вниз, концы пальцев сближены.

Необходимо добиваться мягкой, округлой линии рук и минимального мышечного напряжения (движения рук осваиваются труднее, так как требуют тонкой координации); необходим постоянный самоконтроль за плавностью и выразительностью движений рук при смене позиций, следить за осанкой, движениями головы, направлением взгляда.

Для исполнения всех движений необходима правильная постановка спины.

Ведущую роль в изменении и подчеркивании характера интонаций телодвижений играют руки, их выразительность. Они принимают самые разнообразные положения, выражая детали эмоционального состояния спортсменки.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка ОФП - основа развития физических качеств, способности, двигательных функции спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП:

1. упражнения для развития силы:

- подтягивание на перекладине, сгибание/разгибание рук в упоре лежа;
- сгибание/разгибание туловища лежа на спине (пресс), поднятие ног лежа на спине и на шведской стенке (колени к груди, прямые ноги вместе, врозь);
- поднятие/опускание туловища лежа на животе (лодочки), удержание положения «лодочка», раскачивание вперед/назад в положении «лодочка»;
- приседание, выпрыгивание «из приседа в присед», напрыгивание на скамейку, поднятие/опускание на носки (голеностопы).

2. упражнения для развития гибкости:

- наклоны вперед стоя и сидя на полу, ноги вместе и врозь.
- «мостик» стоять, покачивание вперед/назад, в движении (ходьба).
- сагиттальные и фронтальные шпагаты на полу и с возвышенности, ноги ровные, стопы натянутые, два плеча и бедра смотрят вперед;
- маховые упражнения. Махи вперед, назад, в сторону.

3. упражнения для развития выносливости:

- прыжки на скакалке (вперед, назад, скрестно), под музыку и без;
- челночный бег;
- прыжки с использованием скамеек.

4. упражнения для развития координации:

- с использованием базовых шагов на месте, в движении, с поворотами;

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

3.1. Гибкость делится на активная гибкость и пассивная гибкость, динамическую и статическую гибкость, общую и специальную гибкость.

Примерные упражнения для развития активной гибкости:

- маховые упражнения (вперед, назад, в сторону).
- наклоны под счет вперед (стоя и сидя на полу) с руками опущенными вниз и сомкнутыми за спиной в замок.
- мост, под счет и самостоятельно - на каждый счет переносить вес тела на руки, отталкиваясь ногами, выпрямляя колени, но не отрывая их от пола.
- перекаты через грудь вперед и назад, то есть ребенок встает в мост, ставит руки на предплечья, отталкиваясь ногами делает перекат через грудь в положение лежа на животе и обратно в положение стоя на ногах.
- «выкруты» - взять в руки скакалку, руки перед собой, на ширине плеч. Держась обеими руками за скакалку перевести их за спину, не сгибая в локтевых суставах и обратно. Примерные упражнения для развития пассивной гибкости.
- «мост», стоять 20 счетов, выполнить несколько подходов.
- «шпагаты», сидя на полу или с возвышенности.
- «складки», сидя на полу или с использованием шведской стенки.

3.2. Координация характеризуется возможностью спортсмена управлять своими движениями.

Примерные упражнения для развития координации:

- акробатические - кувырки, стойка, колесо, перевороты, перекаты и тд.
- аэробные связки - базовые шаги на месте и с поворотами, с добавлением связок руками и без них, под музыку или под счет, с добавлением «махов» и без них.
- подвижные игры с использованием базовых движений и элементов сложности спортивной аэробики.

3.3 Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Примерные упражнения для развития силы, с отягощением массой собственного тела, с преодолением сопротивления партнера или дополнительного сопротивления, прыжковые упражнения:

- приседание «пистолет».
- отжимание «кузнечик», «венсон».
- упоры углом, «спичаги», выходы в стойку.
- прыжки «олень», «бабочка», колени к груди на одной и на другой ноге «кузнечик», с отягощением и без него.
- вис углом на шведской стенке.

3.4. Выносливости - выполнение аэробных движений более длительное время сохраняя работоспособность:

- в разной плоскости (воздух, середина, пол);
- со сменой музыкального ритма, темпа;
- с использованием элементов сложности и без них;
- с поворотами и без.

3. Психологическая подготовка

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

4. Теоретическая подготовка

4.1. История развития спортивной аэробики. Истоки спортивной аэробики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития спортивной аэробики.

4.2. Строение и функции организма человека. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

4.3. Основы музыкальной грамоты.

Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в спортивной аэробике.

4.4. Формирование правил поведения в спортивном зале, на тренировочном занятии, личной (спортивной) гигиены.

5. Соревновательная подготовка

В соответствии со стандартом спортивной подготовки спортсмены должны принять участие в неофициальных соревнованиях, в соревнованиях муниципального уровня. Этап начальной подготовки (до года) - 0 соревнований. Этап начальной подготовки (свыше года):

4.1.2. Тренировочный этап 1-3 года обучения

1. Техническая подготовка

Спортсмены на данном этапе должны овладеть целостными упражнениями как средством технической подготовки в отдельных видах программы (ИЖ, ИМ, СП, ТР, ГР). Спортсмены выступают в различных номинациях:

- соло (ИЖ, ИМ);
- пара (СП);
- трио (ТР);
- группа (ГР);
- танцевальная гимнастика (ТГ);
- гимнастическая платформа (ГП)

Спортсмены участвуют на соревнованиях различного уровня.

Разучивание спортивных комбинаций состоит в соединении уже освоенных элементов спортивной аэробики и связок из базовых элементов. Спортсмены получают основное представление о спортивной площадке, составляющих её компонентах, о значении перестроений и перемещений по площадке, стоимости нарушений площадки.

1.1. Основные технические элементы Совершенствование техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложности, стоимостью до 0,4 балла, изучение и закрепление элементов стоимостью 0,5 - 0,6 баллов. *Обязательные элементы:* Группа А. Отжимание в упоре лежа. Группа В. Упор углом ноги врозь. Группа С. Прыжок в повороте 360°. Группа D. Вертикальный шпагат. *Дополнительные элементы:* Стоимость 0,5 балла:

Элементы на полу

- латеральное отжимание в упоре лежа на 1 руке и 1 ноге;
- «хиндж» отжимание в упоре лежа на 1 ноге и 1 руке;
- «взрывная рамка» в «венсон»;
- из упора лежа перемах ноги врозь в упор лежа сзади;
- упор высокий угол, туловище горизонтально разгибаясь шпагат;
- из упора лежа круг двумя ногами 1 или 2;
- круг двумя ногами, в шпагат;
- круг двумя с широко разведенными ногами «деласал» 1 или 2;
- круг «деласал» в шпагат;
- геликоптер в упор «венсон»;
- геликоптер, поворот на 180 в шпагат.
- упор углом ноги врозь «вне» на 1 руке с поворотом на 180°;
- упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 360°;
- упор высокий угол;
- высокий упор согнувшись с поворотом на 360°. Эле-

менты в воздухе

- прыжок с поворотом на 720°;
- прыжок с поворотом на 540° в шпагат;
- прыжком свободное падение с поворотом на 360°;
- с поворотом на 360° прыжок в группировку и приземление в шпагат;
- прыжком поворот на 180° группировка - в упор лёжа;
- с поворотом на 360° прыжок казак;
- с поворотом на 180° прыжок казак в шпагат;
- прыжок казак в упор лёжа;
- прыжок согнувшись, в шпагат;
- прыжок согнувшись ноги врозь в шпагат;
- прыжок во фронтальный шпагат приземление во фронтальный шпагат;
- прыжок в шпагат и приземление в шпагат;
- прыжок разножка поворот 180°;

- прыжок разножка приземление в шпагат;
- перекидной прыжок;
- прыжок «ножницы» с поворотом на 180° - упор лёжа;
- прыжок "от оси" с поворотом на 180°.

Элементы стоя

- равновесие и гибкость:
- поворот на 1 ноге на 720° в вертикальный шпагат с опорой руками о пол;
- поворот на 360°, маховая нога впереди горизонтально;
- поворот на 360° в высоком равновесии с захватом за ногу, в вертикальный шпагат;
- «либела» с опорой руками о пол в вертикальный шпагат;
- без опорная «либела».

Стоимость 0,6 балла:

Элементы на полу

- из упора лежа отжимание «взрывная рамка» с поворотом на 180°;
- взрывная рамка с поворотом 180° в шпагат;
- «взрывная рамка» в безопорный «венсон»;
- из упора лежа перемах ноги врозь в упор углом;
- из упора высокий угол, туловище горизонтально, перемах ноги врозь назад в шпагат;
- из упора лежа круг двумя ногами в упор венсон;
- круг «деласал» в упор «венсон» или из упора «венсон» круг «деласал» в «венсон»;
- вертолёт в упор безопорный «венсон».
- упор углом ноги врозь «вне» с поворотом на 720° (или более);
- упор углом ноги врозь на 1 руке с поворотом на 360° (лакатуш);
- упор углом ноги врозь упор углом с поворотом на 720°;
- упор углом с поворотом на 720° и более;
- горизонтальный упор ноги врозь.

Элементы

- прыжок с поворотом на 720° в шпагат;
- прыжком свободное падение с поворотом на 540°;
- прыжком поворот на 720° в группировку;
- с поворотом на 540° прыжок в группировку, приземление в шпагат;
- с поворотом на 180° прыжок в группировку, приземление в упор лежа;
- с поворотом на 360° прыжок казак в шпагат или фронтальный шпагат;
- с поворотом на 180° прыжок казак в упор лёжа;
- с поворотом на 360° прыжок согнувшись;
- с поворотом на 180° прыжок согнувшись, в шпагат;
- прыжок согнувшись и упор лёжа;
- с поворотом на 360° прыжок согнувшись ноги врозь;
- с поворотом на 180° прыжок согнувшись ноги врозь в шпагат;
- прыжок согнувшись ноги врозь - упор лежа;
- с поворотом 360° прыжок согнувшись ноги врозь;
- с поворотом на 180° прыжок во фронтальный шпагат приземление во фронтальный шпагат;
- прыжок во фронтальный шпагат- упор лежа;
- прыжком поворот на 360° в шпагат;
- прыжком поворот на 180° в шпагат, приземление в шпагат;
- прыжок в шпагат разножка и приземление в шпагат;
- прыжок в шпагат, приземление в упор лежа;
- прыжок разножка поворот 180° - приземление в шпагат;
- прыжок разножка приземление в упор лёжа;
- перекидной прыжок и поворот на 180°;
- перекидной прыжок и приземление в шпагат;
- с поворотом на 180° прыжок «ножницы» и поворотом на 180° - упор лёжа;
- прыжок "от оси" с поворотом на 360°;

- прыжок "от оси" с поворотом на 180° во фронтальный шпагат;
- прыжок "от оси" с поворотом на 180° в упор лежа.

- Элементы стоя

- поворот на 1 ноге на 1080°;
- поворот на 1 ноге на 720°;
- поворот на 360°, нога впереди горизонт,
- высокое равновесие с захватом рукой за ногу с поворотом на 720°;
- поворот на 360° в высоком равновесии с захватом за ногу,
- либела с опорой руками о пол;
- двойная либела с опорой руками о пол;
- безопорная либела.

Подбор элементов осуществляется тренером-преподавателем в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Постепенное разучивание и закрепление техники элементов сложности, стоимостью до 0,7 баллов. Данные элементы спортсмен должен освоить в период с 12 - 14 лет, этот период является подготовительным для перехода в следующую возрастную категорию.

На данном этапе спортсмены продолжают осваивать музыкальную грамотность и классическую хореографию. Начинают изучать элементы современного танца, которые в дальнейшем будут включены в виде «куска» 32 счета в программу по аэробной гимнастике.

1.2 Акробатические элементы

Закрепление техники следующих элементов:

1. «Рондат»;
2. Переворот (вперед, назад);
3. Подъём разгибом из стойки на голове и руках.

Освоение техники элементов:

1. Темповой переворот (вперед);
2. «Фляк».

1.3. Хореографическая подготовка

На данном этапе под хореографической подготовкой в большей степени понимается работа над аэробными связками (композициями) на площадке. Формируются индивидуальные образы, техники и манера выполнения аэробной программы. Хореографические элементы у станка не отличаются от предыдущей подготовки, меняется их интерпретация. Более сложные связки, увеличивается количество повторения, амплитуда движений, добавляются маховые и статические упражнения. Закрепляется и совершенствуется техника пройденного материала.

Добавляются некоторые элементы классической хореографии:

- battement [батман] - размах, биение.
- battement releve lent [релевелян] - «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4, 1-8 поднятие вытянутой ноги вперед, в сторону или назад на 90° и выше.
- battement developpe [батмандевлоппе] - вынимание, раскрытие ноги вперед, назад или в сторону скольжением "рабочей" ноги по опорной в нужное направление.
- grand battement [грандбатман] - «большой бросок, взмах» на 90° и выше вытянутой ноги в нужное направление.

Спортсмены начинают изучать стили современного танца.

Виды современного танца (уличный стиль):

- хип-хоп;
- локинг;
- дабстеп
- джаз-фанк и другие.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

ОФП на данном этапе может дублироваться с этапом начальной подготовкой, но с большим количеством повторений, подходов, с более амплитудным и динамичным выполнением.

2.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

1. На данном этапе предпочтение отдается развитию активной и динамической гибкости.

Примерные упражнения:

- маховые упражнения (вперед, назад, в сторону) с продвижением, поворотами и базовыми шагами;
- маховые упражнения (опорные и без опорные) под счет и самостоятельно;
- маховые упражнения с приседами и т.д.

2. Координация спортсменов на тренировочном этапе находится на высоком уровне и требует систематической тренировки.

Примерные упражнения:

- акробатические - перевороты вперед и назад с переходом в партер, «рондат», «фляк», «сальто»;
- аэробные связки - сложные базовые дорожки в сочетании со сложными связками рук на месте и в движении под музыку с добавлением элементов сложности групп А, В, С,
- подвижные игры с использованием базовых движений и элементов сложности спортивной аэробики.

3. Развитию силы следует уделить особое внимание, так как к спортсменам предъявляются более серьезные требования по выполнению элементов сложности в соревновательных программах.

Примерные упражнения:

1. «стойчая» подготовка:

- выходы в стойку на руках из положения стоя или полного приседа, через согнутые, прямые ноги и ноги врозь.
- повороты и ходьба в стойке на руках;
- «спичаги»
- упоры углом ноги вместе с выходом в высокий угол и обратно;
- «ножницы» в упоре углом ноги вместе;
- сведение и разведение в положении упор углом ноги вместе;
- прыжки в продвижении вперед лицом, правым и левым боком в положении упор лежа;
- отжимание с хлопком и в взрывную рамку.
- в виси углом на шведской стенке поднимание ног с касанием носками над головой.

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

- выполнение соревновательных программ подходами, сдвоенными походами (2 подряд);
- с элементами и без них «водичка»;
- с использованием элементов сложности разных групп, один подход выполняется только с элементами группы А, следующий подход с элементами группы С и т.д.

3. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка направлена на формирование устойчивости к соревновательному стрессу, мотивов напряженной учебно-тренировочной работы. Средства и методы:

1. Совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. В период подготовки корректировать задачи на каждую тренировку в соответствии с индивидуальными особенностями каждого спортсмена по мере необходимости.

2. Разработать индивидуальный режим учебно-тренировочного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости. Путём самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия (экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение и т.д.)

3. Проверять готовность спортсмена с помощью моделирования соревновательной деятельности на тренировочных занятиях, проведение «прикидок» и учебных соревнований.

4. Теоретическая подготовка

Режим, питание и гигиена. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.

Понятие о травмах.

Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения.

Причины травм и их профилактика. Оказание первой до врачебной помощи.

Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

Методика проведения учебно-тренировочных занятий. Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

5. Инструкторская и судейская практика

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

Участие в судействе соревнований в качестве судьи при участниках, на линии, помощниками. Участие в показательных выступлениях.

6. Соревновательная подготовка.

Принять участие в соревнованиях:

7. Восстановительные средства и мероприятия.

Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание. Массаж, самомассаж.

4.1.3. Тренировочный этап 4 – 5 года обучения.

1. Техническая подготовка.

На 5-5 году обучения спортсмены приобретают опыт стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях, сформированную спортивную мотивацию. Спортсмены хорошо ориентируются на спортивной площадке. Отлично чувствуют музыкальное сопровождение и обыгрывают его при демонстрации соревновательного упражнения.

1.1. Основные технические элементы.

Совершенствование техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложности, стоимостью до 0,6 балла. Обязательные элементы:

- Геликоптер в упор лежа.
- Упор углом ноги врозь с поворотом (максимум на 360°).
- Прыжок в группировку поворотом на 360°.
- Поворот на 720° на 1 ногу.

Разучивание и закрепление техники элементов сложности, стоимостью до 0,8 баллов.

Стоимость 0,7 балла:

1. Элементы на полу:

- взрывная рамка с поворотом 180° в «венсон»;

- из упора лежа перемах ноги врозь в упор высокий угол ноги врозь;
- высокий упор согнувшись с поворотом на 180° , фронтальный шпагат;
- высокий упор согнувшись разгибаясь поворот на 180° в упор лежа;
- круг двумя ногами с поворотом на 180° в упор «венсон»;
- круг двумя ногами в безопорный «венсон»;
- круг двумя ногами с поворотом на 360° в шпагат;
- круг «деласал» с поворотом на 360° , в шпагат;
- круг «деласал» и поворот на 180° в «венсон»;
- круг «деласал» в безопорный «венсон»;
- «геликоптер», твист 360° в упор лежа.
- упор углом ноги врозь вне на 1 руке с поворотом на 540° ;
- упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 720° ;
- упор высокий угол с поворотом на 360° ;
- отжимание в горизонтальном упоре ноги врозь.

3. Элементы в воздухе:

- прыжком свободное падение с поворотом на 720° ;
- прыжок «гейнер» с поворотом на 540° и е в упор лёжа;
- прыжок «гейнер» с поворотом на 540° в шпагат;
- с поворотом на 540° прыжок в группировку, приземление в шпагат;
- с поворотом на 360° прыжок в группировку, приземление в упор лежа;
- с поворотом на 720° прыжок «казак»;
- с поворотом на 540° прыжок «казак» в шпагат;
- с поворотом на 180° прыжок «казак», поворот на 180° в упор лёжа;
- с поворотом на 360° прыжок согнувшись в шпагат;
- прыжок согнувшись и с поворотом на 180° упор лёжа;
- махом одной назад, прыжок с поворотом на 180° согнувшись ноги врозь, в упор лежа (ка-лоянов);
- с поворотом на 360° прыжок согнувшись ноги врозь в шпагат;
- с поворотом на 180° прыжок согнувшись ноги врозь - упор лежа;
- с поворотом на 360° прыжок во фронт. шпагат и приземление во фронтальный шпагат;
- прыжок во фронтальный шпагат и поворот на 180° в упор лёжа;
- прыжком поворот на 360° в шпагат, приземление в шпагат;
- прыжок с поворотом 180° в шпагат - разножка и приземление в шпагат;
- прыжок с поворотом 180° в шпагат, приземление в упор лежа;
- перекидной прыжок и поворотом на 360° ;
- перекидной прыжок и поворот на 180° , приземление в шпагат;
- перекидной прыжок разножка и приземление шпагат «марченков»;
- перекидной прыжок приземление в упор лёжа;
- прыжок "от оси" с поворотом на 360° во фронтальный шпагат;
- прыжок "от оси" с поворотом на 360° в упор лежа;
- прыжок баттерфляй с вращением на 360° .

Элементы стоя

- поворот на 1 ноге на 1080° в вертикальный шпагат;
- поворот на 540° , маховая нога впереди горизонтально;
- поворот на 360° , нога впереди горизонт, в безопорный вертикальный шпагат;
- поворот на 720° в высоком равновесии с захватом за ногу, в вертикальный шпагат;
- двойная «либела» с опорой руками о пол в вертикальный шпагат с опорой руками о пол;
- безопорная «либела» в безопорный вертикальный шпагат;
- безопорная двойная «либела».

Подбор элементов осуществляется тренером- преподавателем в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Постепенное разучивание и закрепление техники элементов сложности, стоимостью до 0,8 баллов.

На данном этапе спортсмены совершенствуют знания музыкальной грамотности и классической хореографии. Продолжают изучать элементы современного танца.

1.2. Акробатические элементы

Совершенствуются акробатические элементы из предыдущего этапа подготовки. Добавляется элемент «Сальто 360°» (вперед, назад, в сторону). Изучение данного элемента не обязательно. Не имеет стоимости. Используется для украшения программы.

Акробатические элементы выполнить только 2 раза во всем упражнении, без комбинации одновременно или поочередно. Выполненные элементы больше чем 2 раза получают каждый раз сбавку -0.5

1.3. Хореографическая подготовка

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

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Для проведения ОФП часто используется метод круговой тренировки. Круговые тренировки постоянно поддерживают мышцы спортсмена в тонусе, сердечный ритм и пульс ускоряются, в то время как одна группа мышц отдыхает, другая усердно работает. Круговые тренировки позволяют повысить физические результаты за более короткое время.

Пример круговой тренировки:

Спортсмены делятся на пары или тройки, проходят на станции с упражнениями, выполняют каждую станцию на время от 40 - 60 сек. на скорость с точным контролем над технически правильным выполнением упражнения. Количество кругов 1 - 3. Отдых между станциями 15 - 20 сек.

Станция № 1: Подъем ног в висе на шведской стенке. Ноги прямые, носками коснуться перекладины над головой. Варианты выполнения данного упражнения:

- ноги вместе;
- ноги врозь на ширине плеч;
- подъем ног из И.П. углом;
- ноги подняты до уровня перекладины, ноги на ширине плеч, выполняется упражнение «часики», т.е. поочередное опускание одной ноги в сторону-вниз, вторая поднимается прямо-вверх и наоборот.

Станция № 2: Отжимания. И.П. упор лежа. Сгибание, разгибание рук. Голова, спина, ноги одна прямая линия. Мышцы туловища подтянуты. Варианты выполнения упражнения:

- лопки в стороны;
- локти назад;
- с хлопком;
- узким хватом, постановка кистей сомкнутая;
- широким хватом;
- с хлопком по бедрам;
- «взрывная рамка»
- с махом в «венсон».

Станция № 3: Приседания. Варианты выполнения упражнения:

- ноги врозь;
- ноги вместе;
- на одной ноге «писталетик»;
- с гантелями;
- со штангой;

с выпрыгиванием (из приседа в присед).

Станция № 4: Планка. Варианты выполнения упражнения:

- обычная планка;
- боковая планка;
- со скручиванием;

- с покачиванием вперед-назад;
- с поочередным выпрямлением и сгибанием рук;
Станция № 5: Встречная складка. И.П. лежа на спине руки, ноги прямые. Варианты выполнения упражнения:

- ноги вместе;
- ноги врозь, на уровне плеч;
- поочередно;
- смешанное выполнение всех вышеперечисленных вариантов, а именно на 1 ноги вместе, на 2 ноги врозь, на 3 правая нога, на 4 левая нога и заново. Руками и носком вытягиваться вверх.

Станция № 6: «Лодочка». Варианты выполнения упражнения:

- держать;
- одновременный подъем и опускание рук и ног;
- поочередное поднимание и опускание рук и ног, правая рука - левая нога и наоборот;
- с перекатом из «лодочки на животе, в «лодочку на спине» и обратно. Через левый и правый бок.

Станция № 7: челночный бег

Станция № 8: прыжки на скакалке, прыжки колени к груди, напрыгивания и т.д

2.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

1. На данном этапе предпочтение отдается развитию активной и динамической гибкости.

Примерные упражнения:

- маховые упражнения (вперед, назад, в сторону) с продвижением, поворотами и базовыми шагами;
- маховые упражнения (опорные и без опорные) под счет и самостоятельно;
- маховые упражнения с приседами и т.д.

2. Координация у спортсменов на тренировочном этапе находится на высоком уровне и требует систематической тренировки.

Примерные упражнения:

- акробатические - перевороты вперед и назад с переходом в партер, «рондат», «фляк», «сальто»;
- аэробные связки - сложные базовые дорожки в сочетании со сложными связками рук на месте и в движении под музыку с добавлением элементов сложности групп А, В, С.
- подвижные игры с использованием базовых движений и элементов сложности спортивной аэробики.

3. Развитию силы следует уделить особое внимание, так как к спортсменам предъявляются более серьезные требования по выполнению элементов сложности в соревновательных программах.

Примерные упражнения: 1.

«стойчая» подготовка:

- выходы в стойку на руках из положения стоя или полного приседа, через согнутые, прямые ноги и ноги врозь.
- повороты и ходьба в стойке на руках;
- «спичаги»
- упоры углом ноги вместе с выходом в высокий угол и обратно;
- «ножницы» в упоре углом ноги вместе;
- сведение и разведение в положении упор углом ноги вместе;
- прыжки в продвижении вперед лицом, правым и левым боком в положении упор лежа;
- отжимание с хлопком и в взрывную рамку.
- в висе углом на шведской стенке поднимание ног с касанием носками над головой.

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

- выполнение соревновательных программ подходами, сдвоенными походами (2 подряд);

- с элементами и без них «водичка»;
- с использованием элементов сложности разных групп, один подход выполняется только с элементами группы А, следующий подход с элементами группы С.

3. Психологическая подготовка

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.
2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям.
3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий.
4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.
5. Формирование устойчивости к соревновательному стрессу.

Средства и методы:

1. Совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости.
2. Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости. Путём самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия (экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение и т.д.)
3. Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований.

4. Теоретическая подготовка

Основы композиции и методика составления комбинации.

Этапы и методика составления комбинаций. Требования к ним, компоненты оценки.

Способы создания новых элементов.

Правила судейства, организация и проведение соревнований.

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований.

Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе.

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный.

Содержание и документы учета и контроля.

Дневник спортсмена, его значение в общем процессе управления.

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

5. Инструкторская и судейская практика

5.1. Инструкторская практика

Проведение разминки, заключительной части тренировки. Проведение частей тренировки по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

5.2. Судейская практика

Судейство соревнований в качестве судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

Прохождение судейского семинара

4.1.4. Этап совершенствования спортивного мастерства

1. Техническая подготовка

1.1. Технические элементы сложности

Обязательные элементы:

Геликоптер в шпагат или в упор «Венсон»;

Упор углом ноги врозь с поворотом (максимум на 360°);

Прыжок согнувшись ноги врозь;

Поворот на одной ноге на 720°

Дополнительные элементы:

Стоимость 0,8 балла

1. Элементы на полу :

- взрывная рамка, поворот 180° , твист 180° в упор лежа сзади;
- «взрывная рамка» с поворотом на 180° в без опорный «венсон»;
- из упора лежа перемах ноги врозь в упор высокий угол;
- высокий упор согнувшись с поворотом на 180° , перемах назад $^\circ$ в шпагат;
- круг двумя ногами с поворотом на 360° в упор «венсон»;
- круг двумя ногами с поворотом на 180° в безопорный «венсон»;
- круг «деласал», с поворотом на 360° в упор «венсон»;
- круг «деласал» и поворот на 180° в безопорный «венсон».
- высокий упор согнувшись;
- из горизонтального упора ноги врозь - упор безопорный «венсон»;
- горизонтальный упор ноги врозь безопорный «венсон» в обе стороны;
- горизонтальный упор на прямых руках.

3. Элементы в воздухе:

- прыжок с поворотом на 1080° ;
- прыжок с поворотом на 900° в шпагат;
- с поворот на 540° прыжок в группировку, приземление в упор лежа;
- с поворотом на 720° прыжок казак в шпагат;
- с поворотом на 360° прыжок казак, поворот на 180° в упор лёжа (жульен);
- с поворотом на 360° прыжок согнувшись;
- с поворотом на 540° прыжок согнувшись в шпагат;
- с поворотом на 180° прыжок согнувшись и поворотом на 180° упор лёжа;
- махом вперед с поворотом на 360° прыжок согнувшись ноги врозь, в упор лежа;
- с поворотом на 720° прыжок согнувшись ноги врозь;
- с поворотом на 540° прыжок согнувшись ноги врозь - в шпагат;
- с поворотом на 360° прыжок согнувшись ноги врозь - упор лежа;
- прыжок согнувшись ноги врозь с поворотом на 180° упор лежа;
- с поворотом 720° прыжок согнувшись ноги врозь;
- с поворот на 180° прыжок «шушунова» с поворотом на 180° упор лёжа;
- прыжком поворот на 720° в шпагат;
- прыжком поворот на 540° в шпагат, приземление в шпагат;
- прыжок с поворотом на 360° в шпагат;
- прыжок с поворотом на 360° в шпагат, приземление в упор лежа;
- перекидной прыжок и поворот на 360° , приземление в шпагат;
- перекидной прыжок с поворотом на 180° разножка и приземление в шпагат;
- перекидной прыжок и поворотом на 180° приземление в упор лёжа;
- прыжок "от оси" с поворотом на 540° .

4. Элементы стоя :

- поворот на 1 ноге на 1080° в безопорный вертикальный шпагат;
- поворот на 720° , нога впереди горизонтально, в вертикальный шпагат;
- высокое равновесие с захватом рукой за ногу с поворотом на 720° ;
- поворот на 360° в высоком равновесии с захватом за ногу, в безопорный вертикальный шпагат;
- двойная «либела» с опорой руками о пол в безопорный вертикальный шпагат;
- безопорная двойная «либела» в вертикальный шпагат с опорой руками о пол.

Подбор элементов осуществляется тренером в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Постепенное разучивание и закрепление техники элементов сложности, стоимостью до 1 балла. Элементы стоимостью в 1 балл являются сложными в освоении и в техническом выполнении, поэтому данные элементы предлагаются спортсменам выборочно, в зависимости от физических способностей и психологической готовности.

На данном этапе спортсмены совершенствуют знания музыкальной грамотности и классической хореографии. Продолжают изучать элементы современного танца.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка Легкоатлетическая подготовка:

- кроссы на различные дистанции;
- бег в переменном темпе;
- бег с ускорениями (челночный бег).

Тяжелоатлетическая подготовка:

- со штангой;
- с гирями и утяжелителями;
- на тренажерах;
- с партнером;
- с собственным весом.

Выполнение ОФП различными методами такими как поточный, круговой, непрерывный, строго регламентированного упражнения и интервальный.

Специальная физическая подготовка

К специальной подготовке на данном этапе относятся отработка элементов сложности всех структурных групп и соревновательных программ в целом и разделяя их на части с применением методов непрерывного выполнения упражнений, интервального и соревновательного.

Теоретическая подготовка

Теория и методика освоения спортивной аэробики.

Возрастная динамика развития и совершенствования физических и психомоторных качеств. Возрастная динамика спортивных результатов. Тенденции становления техники и тактики в зависимости от возраста и квалификации спортсмена.

Динамика формирования спортивного мастерства Многолетняя подготовка. Формирование тактических умений и навыков в различном возрасте. Объем, эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Критерии оценки технического мастерства спортсменов.

Планирование спортивной подготовки

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, тренировочный план, план-график, план-конспект. Планирование недельного микроцикла. Составление индивидуального плана.

Анализ спортивной подготовленности. Определение уровня развития физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсменов различными методами. Участие в проведении тестирования.

Моделирование соревновательной деятельности. Показатели, физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Показатели состояния здоровья. Методы восстановления после физических и психических напряжений.

5. Инструкторская и судейская практика

5.1. Инструкторская практика

Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

6. Восстановительные средства и мероприятия

Психологические средства восстановления - психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

4.1.5. Этап высшего спортивного мастерства

1. Техническая подготовка.

1.1. Технические элементы сложности. Обязательных элементов нет!

Дополнительные элементы:

Совершенствование техники элементов стоимостью до 1 балла.

Стоимость до 0,9 балла:

1. Элементы на полу:

- из упора лежа перемах ноги врозь с поворотом на 180° в упор лежа;
- высокий упор согнувшись разгибаясь поворот на 180° в упор «венсон»;
- круг двумя ногами с поворотом 360° в безопорный «венсон»;
- круг «деласал», твист 360° в воздухе в упор лежа;
- круг «деласал» + воздушный круг деласал (1 или 2);
- 2 круга «деласал» с поворотом 360° (шпindel) в упор «венсон»;
- круг «деласал» с поворотом на 360° в упор безопорный «венсон».
- упор высокий угол с поворотом на 720° ;
- горизонтальный упор на прямых руках, отжимание.

3. Элементы в воздухе:

- прыжок с поворотом на 1080° в шпагат;
- прыжком свободное падение с поворотом на 900° ;
- с поворотом на 900° прыжок в группировку, приземление в шпагат;
- с поворотом на 540° прыжок казак, поворот на 180° в упор лёжа;
- с поворотом на 360° прыжок согнувшись и поворотом на 180° , упор лежа;
- махом вперед с поворотом на 360° прыжок согнувшись ноги врозь и поворотом на 180° , упор лежа;
- с поворотом на 540° прыжок согнувшись ноги врозь - упор лежа;
- с поворотом 180° прыжок согнувшись ноги врозь и поворотом на 180° упор лежа;
- с поворотом на 360° , прыжок во фронтальный шпага, поворотом 180° упор лёжа;
- прыжок с поворотом 540° в шпагат.

4. Элементы стоя:

- поворот на 720° , маховая нога впереди горизонтально;
- поворот на 720° , нога впереди горизонтально, в безопорный вертикальный шпагат;
- поворот на 1080° в высоком равновесии с захватом за ногу, в вертикальный шпагат;
- безопорная двойная либела - в безопорный вертикальный шпагат.

Стоимость 1 балл.

Элементы на полу:

- из упора лежа перемах ноги врозь с поворотом на 180° в упор «венсон»;
- высок упор согнувшись, перемах ноги врозь назад в упор лежа «салван»;
- высокий упор согнувшись, разгибаясь поворот на 180° в упор безопорный «венсон»;
- круг «деласал» поворот на 180° и, вращение на 360° в упор лёжа или в «венсон»;
- круг «деласал» + воздушный круг «деласал» (1 или 2) + круг «деласал»;
- круг «деласал» в обе стороны.
- высокий упор согнувшись с поворотом на 360° ;
- из горизонта упора ноги врозь - упор безопорный «венсон» и горизонт. упор ноги врозь;
- горизонтальный упор ноги врозь - безопорный «венсон» в обе стороны - горизонтальный упор ноги врозь;
- из горизонтального упора - упор безопорный «венсон».

3. Элементы в воздухе:

- прыжком свободное падение с поворотом на 1080° ;
- прыжок «гейнер» с поворотом на 900° ;
- прыжок «гейнер» с поворотом на 1080° во фронтальный шпагат;
- с поворотом на 1080° прыжок в группировку, приземление в шпагат;
- с поворотом на 540° прыжок согнувшись и поворотом на 180° , упор лежа;
- перекидной прыжок и с поворотом на 360° приземление в упор лёжа «незез-он»;
- прыжок "от оси" с поворотом на 720° во фронт. шпагат;
- прыжок "от оси" с поворотом на 720° в упор лежа;
- прыжок баттерфляй с вращением на 720° .

4. Элементы стоя:

- поворот на 1080°, нога впереди горизонтально, в вертикальный шпагат;
- поворот на 1080° в высоком равновесии с захватом за ногу, в безопорный вертикальный шпагат.

Подбор элементов осуществляется тренером в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические, прыжковые и беговые упражнения).

Упражнения для совершенствования ловкости - с набивными мячами, скакалками;

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

2.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером

Упражнения с партнером для совершенствования координации. Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

3. Психологическая подготовка

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Нравственность, нравы поведения - содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть - обостренное чувство, вызывающее (в зависимости от поступка) состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызения совести.

Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность, любовь, дружба, патриотизм, сочувствие.

4. Теоретическая подготовка

Возрастные периоды подготовки спортсменов Возрастная динамика развития и совершенствования физических и психомоторных качеств. Возрастная динамика спортивных результатов.

Динамика формирования спортивного мастерства. Многолетняя подготовка. Формирование тактических умений и навыков в различном возрасте. Объем тренировочной нагрузки. Критерии оценки спортивного мастерства.

Планирование спортивной подготовки. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, тренировочный план, план-график, план-конспект. Планирование недельного микроцикла. Составление индивидуального плана.

Анализ спортивной подготовленности спортсмена

Определение уровня развития физической, технической, психологической подготовленности спортсменов различными методами. Участие в проведении тестирования.

Моделирование соревновательной деятельности. Показатели, физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Показатели состояния здоровья. Методы восстановления после физических и психических напряжений.

Методика обучения

Объяснительно-иллюстративная методика обучения двигательным действиям и поэтапная методика формирования навыков выполнения технических и тактических действий (педагогические и психологические основы поэтапного формирования умственных и двигательных действий - определение ориентировочной основы действия).

5. Инструкторская и судейская практика

Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

6. Соревновательная подготовка

Соревновательная подготовка в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки спортсмена.

7. Восстановительные средства и мероприятия

Психологические средства восстановления - психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Примечание: в зависимости от имеющихся условий материально-технической базы, а также от готовности спортсменов, тренер вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала на всех этапах подготовки.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица №11

Этап спор- тивной под- готовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап началь- ной подго- товки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обуче- ния/ свыше одного го- да обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его разви- тие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физи- ческого развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культу- ры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, орга- низованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных уме- ний и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обуча- ющихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зуба- ми. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигие- ны на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, во- дой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спор- том.
	Самоконтроль в про- цессе занятий физиче-	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержа-

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

	ния			
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта спортивная аэробика, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта спортивная аэробика	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований по виду спорта спортивная аэробика. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного ма-	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движе-	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в со-

стерства	ние. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта			временной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная трени-

				ровка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...		...	...
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнова-	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая

	ния как функциональное и структурное ядро спорта			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		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
	...	...	...	...

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная аэробика» учитываются МБУ СШОР № 10, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта спортивная аэробика включает следующие спортивные дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
Индивидуальное выступление (девушки, юноши)	082	001	1	4	1	1	Я
Смешанные пары	082	002	1	4	1	1	Я
Трио	082	003	1	4	1	1	Я
Группа	082	004	1	4	1	1	Я
Гимнастическая платформа	082	005	1	4	1	1	Я
Танцевальная гимнастика	082	006	1	4	1	1	Я

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица №.....)

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №.....)

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.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

6.2. Кадровые условия реализации программы

Реализуя дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должны обеспечиваться при соблюдении требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной

специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная аэробика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме второго тренера-преподавателя к работе с обучающимися также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, звукорежиссеры, аккомпаниаторы.

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

Таблица №12

№ 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

6.4. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №13

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 совершен- ствования спор- тивного мастер- ства		Этап высшего спортивного ма- стерства	
				количество	срок эксплуата- ции (лет)	количество	срок эксплуата- ции (лет)	количество	срок эксплуата- ции (лет)	количество	срок эксплуата- ции (лет)
1.	Гимнастические накладки для защиты рук	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
2.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Колготы для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
6.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
7.	Кроссовки для выступлений	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Кроссовки для зала (тренировочные)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Купальник (комбинезон) для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1

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

6.5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры [Текст]: /Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002 г. - 304с.
2. Болобан В.Н. Спортивная гимнастика: Уч. пос. для ин-тов физ. культуры. - Киев: Высшая школа, 1988.
3. Брыкин, А.Т., Смолевский В.М. Гимнастика М., 1985.
4. Ботяев В.Л. Спортивная аэробика как эффективное средство развития координационных способностей [Текст] / В.Л. Ботяев, Т.И. Тутулова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: материалы ХГВсероссийской научно-практической конференции / Сургут. Сургутский Государственный Университет. - Сургут, 2012. - том 1, 46-48 с.
5. Ботяев В.Л. Координационные способности как критерий оценки технических возможностей в аэробной гимнастике [Текст] / В.Л. Ботяев, В.Н. Бойко, Т.И. Тутулова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сборник материалов ХГВсероссийской с международным участием научно-практической конференции / Сургут. Сургутский Государственный Университет. - Сургут, 2013. - том 2, С. 37-40
6. Войцеховский С.М. книга тренера. - М.: ФиС, 1971.
7. Волков И.П. Спортивная психология. - СПб.:2002.
8. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978.
9. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособие. - М.: Тера - Спорт, 2002. - 512 с.
10. Гречко, А.С., Соколов Г.Я., Яковлев Н.Л. Гимнастика. Профессионально-педагогические учения.
11. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994.
12. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: ФиС, 1970.
13. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - Майкоп, 1990.
14. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры). - М.: ФиС 1986.
15. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. - М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. - 64с.
16. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: (общие основы теории и методики физ. воспитания; теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-прикл. форм физ. культуры) [Текст]: учебник / Л. П. Матвеев. — М.. Физкультура и спорт, 1991. — 542 с.
17. Спортивная аэробика. Правила соревнований FIG (2013-2016 г.г.) [Текст] / Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики ФИЖ (FIG). - М., 2012г.
18. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Министерство образования Российской Федерации. - М., 2000 г.
18. Филлипова, Ю.С. Организация и методика проведения соревнования по спортивной аэробике [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2003. - 60 с.
19. Филлипова, Ю.С. Методическое пособие по оздоровительной аэробике [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 1995. -60 с.
20. Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2006. - 58 с.
21. Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2012. - 58 с.