



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

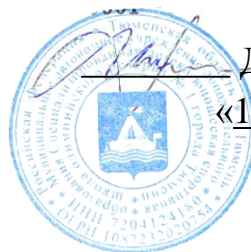
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 1 ГОРОДА ТЮМЕНИ**

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании педагогического совета  
Протокол № 2 от «24» февраля 2018 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
МАУ ДО СДЮСШОР № 1  
города Тюмени  
Д.А. Фабричников  
«14» февраля 2018г.



**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ**

(НА ОСНОВАНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА, УТВЕРЖДЕННОГО ПРИКАЗОМ  
МИНСПОРТА РОССИИ ОТ 30 ДЕКАБРЯ 2016 ГОДА №1364)

Автор программы: Реджович Е.Г.

Срок реализации: 7 лет

Возрастной диапазон: 7-18 лет

Тюмень  
2018 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Страницы
1	Пояснительная записка	3
2	Организационно-методические указания	4
2.1	Этапы предпрофессиональной подготовки	5
2.2.	Содержание работы по этапам подготовки	5
2.2.1.	Этап начальной подготовки	5
2.2.2.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки	6
2.3.	Тренировочный этап (этап спортивной специализации):	8
2.3.1.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	9
3.	Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки на разных этапах многолетней подготовки	11
4.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах предпрофессиональной подготовки	12
5	Примерный учебные план по этапам подготовки	13
5.1.	Примерный годовой план-график распределения учебных часов для групп НП - 1	15
5.2.	Примерный годовой план-график распределения учебных часов для групп НП - 2	15
5.3	Примерный годовой план-график распределения учебных часов для групп УТ - 1	16
5.4.	Примерный годовой план-график распределения учебных часов для групп УТ - 2	17
5.5.	Примерный годовой план-график распределения учебных часов для групп УТ - 3	17
5.6.	Примерный годовой план-график распределения учебных часов для групп УТ - 4	18
5.7.	Примерный годовой план-график распределения учебных часов для групп УТ - 5	19
6.	Содержание программы	20
6.1.	Общая физическая подготовка (для всех групп)	20
6.2.	Специальная физическая подготовка (для всех групп)	23

6.3.	Хореографическая подготовка (для всех групп)	24
6.4.	Изучение и совершенствование техники элементов спортивной аэробики	25
7.	Теоретическая подготовка	31
8.	Психологическая подготовка	32
9.	Воспитательная работа	39
10.	Инструкторская и судейская практика	39
11.	Медико – биологический контроль	40
12.	Комплексное тестирование	41
13.	Примерный перечень тренировочных сборов	51
14.	Оборудование и спортивный инвентарь , необходимый для прохождения спортивной подготовки	51
15.	Обеспечение спортивной экипировкой	53
16.	Литература	56

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика (далее – ФССП) разработан на основании Федерального закона [от 14.12.2007 N 329-ФЗ](#) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2008, № 30 (ч. II), ст. 3616; № 52 (ч. I), ст. 6236; 2009, № 19, ст. 2272; № 29, ст. 3612; № 48, ст. 5726; № 51, ст. 6150; 2010, № 19, ст. 2290; № 31, ст. 4165; № 49, ст. 6417; № 51 (ч. III), ст. 6810; 2011, № 9, ст. 1207; № 17, ст. 2317; № 30 (ч. I), ст. 4596; № 45, ст. 6331; № 49 (ч. V), ст. 7062; № 50, ст. 7354, 7355; 2012, № 29, ст. 3988; № 31, ст. 4325; № 50 (ч. V), ст. 6960; № 53 (ч. I), ст. 7582), Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации [от 19.06.2012 № 607](#) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525), Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (от 12.05.2014 № ВМ-04-10-/2554.) и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Программа составлена на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке, научных и методических разработок по аэробике, применяемых для подготовки высококвалифицированных специалистов.

### **Цель программы:**

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- обучение технике и тактике спортивной аэробики.

### **Задачи программы:**

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья тренирующихся;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и эстетических качеств;
- профессиональная подготовка судей по спортивной аэробике.

Предпрофессиональная программа составлена на основе типовой и объединяет учебный материал поэтапной подготовки. Учебный план рассчитан на 46 недель обучения в условиях СДЮСШОР и 6 недель участие в спортивно-оздоровительных лагерях, учебно- тренировочных сборах, работы по индивидуальным планам, самостоятельные задания по ОФП и предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую и интегральную подготовку.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности воспитанников являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

## ***2. Организационно-методические указания***

Многолетняя подготовка спортсменов строится на основе следующих методологических положений:

- Использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, использование наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- Целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми меняются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;
- Стремление к увеличению объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. При этом отдавая предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- Поиск средств, позволяющий одновременно решать несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки);
- Моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- Использование централизованной подготовки наиболее перспективных спортсменов на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

## **2.1. Этапы предпрофессиональной подготовки**

Предпрофессиональная подготовка спортсменов делится на 2 этапа:

1. *Этап начальной подготовки:* группы начальной подготовки (НП). Минимальный возраст обучающихся для зачисления – 7 лет.
2. *Тренировочный этап (этап спортивной специализации):* учебно-тренировочные этапы первого- пятого годов обучения (УТ). Минимальный возраст для зачисления – 12 лет.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп ( человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15- 20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10 - 15

## **2.2. Содержание работы по этапам подготовки**

**2.2.1. Этап начальной подготовки:** группы начальной подготовки (НП). Возраст обучающихся – 7-11 лет:

- укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма занимающихся;
- формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;
- специальная двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений;
- начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов;
- начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев;
- начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики;
- привитие интереса к регулярным занятиям спортивной аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

**2.2.2. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	«5» - плотная складка, колени прямые «4» - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3» - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	«5» - 45° «4» - 30° «3» - 20°
Скоростные качества	Прыжки с вращением скакалки	«5» - 71-80 прыжков в минуту «4» - 61-70 прыжков в минуту «3» - 51-60 прыжков в минуту
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	«5» - 146-150 см «4» - 141-145 см «3» - 136-140 см
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	«5» - удержание положения в течение 6 с «4» - 4 с «3» - 2 с
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках	не менее 8 раз
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	не менее 5 раз
	Упор углом ноги врозь	не менее 5 сек

Техническое мастерство	Исполнение программы с выполнением набора обязательных элементов из групп сложности А, В, С, D
Спортивный разряд	Выполнение 1, 2, 3 юношеского разряда

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Средний балл – 5,0 – 4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

3,4 – 3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки.



**2.3. Тренировочный этап (этап спортивной специализации):** учебно-тренировочные этапы первого- пятого годов обучения (УТ). Возраст занимающихся – 12-18 лет:

- укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма занимающихся;
- формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений;
- углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты);
- совершенствование специальной двигательной подготовки (координация);
- начальная функциональная подготовка – освоение средних показателей объема тренировочных нагрузок;
- базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов, освоение специфических (фундаментальных): динамическая сила (А), статическая сила (Б), прыжки, скачки, повороты (В), махи (Г), равновесие (Д), гибкость (Е).
- базовая хореографическая подготовка – освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях;
- формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой;
- базовая психологическая подготовка;
- начальная теоретическая подготовка;
- регулярное участие в соревнованиях.

**2.3.1. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Результаты
	юноши	девушки	
1	2	3	4
Гибкость	Шпагат с опоры высотой 10 см: 1-с правой ноги 2-с левой ноги	Шпагат с опоры высотой 10 см: 1-с правой ноги 2-с левой ноги	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром «4» - 1-5 см от пола до бедра «3» - 6-10 см от пола до бедра «2» - 10-15 см от пола «1» - 15-20 см от пола
	Поперечный шпагат	Поперечный шпагат	«5» - выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» - до 10 см от линии до паха «2» - 10-15 см от линии до паха «1» - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Координационные способности	Челночный бег 5x10 м «5» - 13,0-14,0 с «4» - 14,0-14,5 с «3» - 14,5-15,0 с «2» - 15,0-15,5 с «1» - 15,5 и больше	Челночный бег 5x10 м «5» - 14,0-15,0 «4» - 15,0-15,5 «3» - 15,5-16,0 «2» - 16,0-16,5 «1» - 16,5 и больше	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160-190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155-180 см)	
	Прыжки с вращением скакалки вперёд	Прыжки с вращением скакалки вперёд	120 прыжков за минуту

	Отжимание за 10 сек	Отжимание за 10 сек	8-15 раз
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	
	Из положения «угол» на гимнастической стенке, поднятие ног в положение «высокий угол»	Из положения «угол» на гимнастической стенке, поднятие ног в положение «высокий угол»	Не менее 7 раз
	Подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 сек	Подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 сек	Не менее 20 раз
	Упор углом ноги врозь	Упор углом ноги врозь	Не менее 10 с.
Выносливость	Прыжок «группировка» за 30 с	Прыжок «группировка» за 30 с	Не менее 20 раз
Техническое мастерство	Исполнение программы с выполнением набора обязательных элементов из групп сложности А, В, С, D		
Спортивный разряд	Выполнение I, II, III разряда		

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Средний балл – 5,0 – 4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

3,4 – 3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки.

**3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки на этапах предпрофессиональной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы предпрофессиональной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18
Количество тренировок в неделю	3	3-4	4-5	5-6	6	6-7	6-7
Общее количество часов в год	276	368	460	552	644	736	828
Общее количество тренировок в год	138	184	230	230 - 276	276-322	276-322	276-322

**4. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА**

Разделы подготовки	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
	2	3	4	5
1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка (%)	27 – 36	25 – 34	12 – 16	9 – 12
Специальная физическая подготовка (%)	18 – 24	18 – 24	18 – 24	18 – 24
Техническая подготовка (хореография, совершенствование техники каскадов, сложных элементов, соединений) (%)	30 – 40	32 – 42	37 – 50	40 – 54
Тактическая (%)	1 – 2	1 – 2	4 – 6	4 – 6
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	2 – 4	2 – 4	4 – 6	4 – 6
Участие в соревнованиях (%)	2 – 4	2 – 4	8 – 12	8 – 12
Контрольные испытания (%)	4 – 6	4 – 6		
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1 – 2	1 – 2

### 5. Примерный годовой учебный план по этапам подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	гнп 1 6 час	гнп 2 8 час	утг 1 10час	утг 2 12 час	утг 3 14 час	утг 4 16 час	утг 5 18 час
1	Теоретическая подготовка.							
	Физическая культура и спорт			1				
	Краткий обзор развития спортивной гимнастики	1		1	1	1	1	1
	Краткие сведения о строении и развитии организма человека	1			1	1		1
	Спортивная гимнастика как средство формирования здорового образа жизни			1	1	1	1	1
	Гигиена, режим и питание спортсмена		1	1	1		1	
	Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма		1	1	1	1	1	1
	Физиологические основы тренировки			2	3	4	5	6
	Основы обучения и тренировки спортивной гимнастикой			1			1	
	Физическая подготовка гимнастов			1	1	1	1	1
	Техническая подготовка спортивной гимнастикой				1	1	1	1
	Психологическая подготовка спортивной гимнастики			1	1	1	1	1
	Планирование спортивной тренировки				1	1	1	1
	Правила, организация и проведение соревнований			1		1		1
	Терминология			1	1	1	1	1

	Спортивная гимнастика и воспитание личности			1		1		1
	<b>ИТОГО</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
2	Общая физическая подготовка	89	92	70	70	88	100	120
3	Специальная физическая подготовка.	70	78	86	120	150	170	200
4	Техническая подготовка.	115	196	282	340	384	444	476
7	Инструкторская и судейская практика.	-	-	10	10	10	10	20
8	Соревнования	По календарному плану спортивно – массовых мероприятий						
9	Контрольно-переводные испытания.	По плану работы спортивной школы ( декабрь, май)						
10	Тренировочный процесс в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам	По плану работы спортивной школы						
	Общее количество часов.	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>460</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>736</b>	<b>828</b>

**5.1. Примерный годовой план-график распределения учебных часов для групп НП – 1**

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	Всего
<i>Теоретические занятия</i>												
		1				1						2
<i>Практические занятия</i>												
1. Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	8	8	8	8	8	4	<b>89</b>
2. Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	5	<b>70</b>
3. Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	5	<b>115</b>
4. Контрольные и переводные нормативы	По плану работы спортивной школы											
5. Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы											
6. Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий											
<b>Всего</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>14</b>	<b>276</b>

**5.2. Примерный годовой план-график распределения учебных часов для групп НП – 2**

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	Всего
<i>Теоретические занятия</i>												
		1				1						2
<i>Практические занятия</i>												
1. Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	7	<b>92</b>
2. Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	3	<b>78</b>
3. Техническая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	6	<b>196</b>



4. Контрольные и переводные нормативы	По плану работы спортивной школы												
5. Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы												
6. Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
<b>Всего</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>368</b>

**5.3.Примерный годовой план-график распределения учебных часов для учебно – тренировочных групп 1 – го года обучения**

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	Всего	
<i>Теоретические занятия</i>													
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	<b>12</b>	
<i>Практические занятия</i>													
1. Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	5	<b>70</b>	
2. Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	<b>86</b>	
3. Техническая подготовка:	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	22	<b>292</b>	
- хореография	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	5	<b>70</b>	
- акробатическая подготовка	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	5	<b>70</b>	
- изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	12	<b>142</b>	
4. Контрольные и переводные нормативы	По плану работы спортивной школы												
5. Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы												
6. Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
<b>Всего</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>35</b>	<b>460</b>	

**5.4.Примерный годовой план-график распределения учебных часов для учебно –  
тренировочных групп 2 – го года обучения**

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	Всего
<i>Теоретические занятия</i>												
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	12
<i>Практические занятия</i>												
1. Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	80
2. Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	12	142
3. Техническая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	18	318
- хореография	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	4	70
- специальная двигательная (прыжковая) подготовка	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	5	89
- изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	9	159
4. Контрольные и переводные нормативы	По плану работы спортивной школы											
5. Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы											
6. Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий											
<b>Всего</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>37</b>	<b>552</b>

**5.5.Примерный годовой план-график распределения учебных часов для групп ТГ – 3**

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	Всего
<i>Теоретические занятия</i>												
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	12
<i>Практические занятия</i>												
1. Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55
2. Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	5	115
3. Техническая подготовка	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	22	462

- хореография	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	5	<b>115</b>
- специальная двигательная (прыжковая) подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	6	<b>116</b>
- изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	11	<b>231</b>
4. Контрольные и переводные нормативы	По плану работы спортивной школы												
5. Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы												
6. Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
<b>Всего</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>34</b>	<b>644</b>

### 5.6. Примерный годовой план-график распределения учебных часов для групп ТГ-4

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	Всего
	<i>Теоретические занятия</i>											
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	<b>12</b>
<i>Практические занятия</i>												
1. Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	5	<b>80</b>
2. Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	<b>132</b>
3. Техническая подготовка	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	32	<b>512</b>
- хореография	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	8	<b>120</b>
- специальная двигательная (прыжковая) подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	8	<b>136</b>
- изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	16	<b>256</b>
4. Контрольные и переводные нормативы	По плану работы спортивной школы											
5. Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы											
6. Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий											
<b>Всего</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>51</b>	<b>736</b>

**5.7 Примерный годовой план-график распределения учебных часов для групп ТГ-5**

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	Всего
	<i>Теоретические занятия</i>											
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	12
<i>Практические занятия</i>												
1. Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	74
2. Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	10	150
3. Техническая подготовка	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	32	592
- хореография	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	8	148
- специальная двигательная (прыжковая) подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	8	148
- изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	16	296
4. Контрольные и переводные нормативы	По плану работы спортивной школы											
5. Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы											
6. Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий											
<b>Всего</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>48</b>	<b>828</b>

## 6. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **6.1. Общая физическая подготовка (для всех групп)**

#### **6.1.1. Строевые упражнения.**

Понятия «строй», «колонна», «шеренга», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды. Поворот направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчет.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги, построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.

Повороты в движении (направо, налево). Перемена направления, захождение плечом.

Границы, площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

#### **6.1.2. Обще развивающие упражнения**

##### **Упражнения без предмета**

**Для рук:** поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощением.

**Для шеи и туловища:** наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с

изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг.) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удерживание туловища в наклонах, в упорах, в седах с зацепленными ногами.

**Для ног:** сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полу приседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад - наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая – вперед-книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 градусов и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, лежа, сидя, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

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

#### **Упражнения с предметами**

**С набивными мячами (вес 1-3 кг.):** поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки

через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

***С гантелями (вес 0,5-1 кг):*** из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями руками (гантели в обеих руках).

#### **Упражнения на снарядах**

***Гимнастическая скамейка:*** в упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке поднимание ноги и туловища.

Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

***Гимнастическая стенка:*** стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочередные взмахи ногами; стоя боком к стенке, нога – на 4-5 рейке – наклоны до касания руками пола, в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, перетягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной или обеих ногах.

Из стойки на одной, другая – на рейке – наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из положения лежа, зацепившись ногами за стенку, - наклоны и повороты.

Из упора стоя лицом к стенке, прыжки – ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

#### **Упражнения из других видов спорта**

***Легкая атлетика:*** ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200м.). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин.). Кроссы от 500 метров до 1500 метров. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100 м.) с низкого и высокого старта.

Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

***Плавание и прыжки в воду:*** плавание любым способом без учета времени. Проплывание дистанции на скорость и на выносливость (с учетом возраста).

Старт в воду с бортика и с тумбочки. Прыжки в воду с метрового трамплина со входом ногами, с поворотами, сгибая и разгибая ноги и др.

***Подвижные и спортивные игры:*** эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

## **6.2. Специальная физическая подготовка (для всех групп)**

**6.2.1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:** наклоны вперед, назад, в стороны (вправо и влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными наклонами вперед и назад, в сторону с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением).

Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 сек.). Поднимание ноги с использованием резинового амортизатора.

### **Примечание:**

- упражнения включаются в каждый урок;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений; выполнение упражнений вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания

### **6.2.2. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве**

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360 градусов (сериями: 10 раз с открытыми глазами, и 10 раз с закрытыми глазами).

### **6.2.3. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств**

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 с., за 8с., и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалку или другие предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10 с.- 15 раз,



повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же в стойке ноги вместе – носки врозь.

Пружинный шаг (10-15 сек.), пружинный бег (20-45).

Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.)

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать) то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.

Прыжки в глубину с высоты 30-40 см., в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.)

#### **6.2.4. Упражнения для развития координации движений**

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками.

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

### **6.3. Хореографическая подготовка (для всех групп)**

Элементы классического танца:

- полуприседание (деми плие) в 1,2,4,5 позициях;
- приседание (гран плие) в 1,2,4,5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45 градусов (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседание на одной ноге, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) – сюр ле ку де пье;
- резкое разгибание ноги в положении сюр ле ку де пье и разгибание на 45 град. (батман фраппе);
- круги ногой по полу (рон де жамбр пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);

- махи ногами на 90 градусов и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
- махи ногами вперед-назад (гран батман жете балансе);
- поднимание ноги вперед, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман девелопе).

#### **6.4. Изучение и совершенствование техники элементов спортивной аэробики**

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

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

##### **6.4.2. Разнообразные виды передвижения:**

- **ту-стен**: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 – раз и два);
- **полька**: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре);
- **скоттиш**: шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре);
- **подскок**: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и);
- **скольжение**: шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и);
- **галоп**: шагом правой, толчком правой прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм – раз и);

- **пони**: шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги и в шаге приставить ее к правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и);

- **ча-ча-ча**: шаг правой вперед, левой – назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре);

- **чарльстон**: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре);

- **скрестный шаг**: шаг правой в сторону, левую ставить за правую, шаг правой в сторону, приставить левую к правой (ритм – раз, два, три, четыре);

- **прыжки на месте** с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед к низу или в сторону к низу.

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ**

Содержание	НП	УТ
<b><i>Группа «отжимание»</i></b>		
Петлеобразное отжимание (0,1)	+	+
Пилометрическое отжимание (0,1)	+	+
Отжимание на одной руке (0,2)		+
Из положения Капуэра подталкиванием одной рукой, вращением на 540 в упор лежа (0,5)		
<b><i>Группа «Свободное падение»</i></b>		
Падение в упор лежа (0,1)	+	+
Падение с маха в шпагат (0,1)		+
Падение в упор лежа прыжком в группировке (0,1)	+	+
Падение в упор лежа с поворотом на 180 (0,2)		+
Падение в упор лежа с поворотом на 360 (0,3)		+
<b><i>Группа «Рамка»</i></b>		
Рамка из упора лежа (0,1)	+	+

Рамка из упора лежа на одной руке (0,2)		+
<b>Группа «Венсон»</b>		
Венсон (0,1)	+	+
Свободный венсон (0,2)		+
Двойной венсон (0,2)		+
Безопорный венсон (0,3)		
Упор углом ноги врозь (положение рук любое) (0,1)	+	+
Удержание положения безопорный венсон (0,1)		+
Крокодил ноги вместе на двух руках (0,1)	+	+
Упор углом ноги вместе (0,2)	+	+
Упор углом ноги вертикально, ноги врозь (0,2)		+
Крокодил ноги вместе с поворотом на 180 (0,3)		+
Упор углом ноги врозь на двух руках с поворотом на 180 (0,3)		+
Высокий угол ноги вместе (0,3)		+
Упор углом ноги вместе с поворотом на 360 (0,4)		+
Прыжок согнувшись ноги врозь (0,1)	+	+
Толчком одной прыжок в шпагат (0,1)	+	+
«Кабриоль» (подбивной ноги вперед) (0,1)	+	+
Прыжок согнувшись ноги врозь с приземлением в горизонтальный шпагат (0,2)		+
Махом в шпагат приземление в упор лежа		+

(0,2)		
Прыжок с поворотом на 360 с приземлением в шпагат (0,2)		+
Прыжок складка ноги вместе (пайк) (0,2)		+
Прыжок в сагитальный шпагат с приземлением в шпагат (0,2)		+
Прыжок с места во фронтальный шпагат (0,2)	+	+
Прыжок во фронтальный шпагат с приземлением в шпагат (0,2)		+
Подбивной прыжок (кабриоль) с поворотом на 180 (0,2)		+
Прыжок толчком двумя с поворотом на 360 (0,2)	+	+
Толчком двумя прыжок с поворотом на 180 в сагитальный шпагат с приземлением на две ноги (0,3)		+
Разножка в сагитальный шпагат (0,3)		+
Толчком двумя прыжок с поворотом на 360 с приземлением в сагитальный шпагат (0,3)		+
Толчком двумя прыжок во фронтальный шпагат с поворотом на 180 (0,3)		+
Толчком одной горизонтальный свич (0,3)		+
Толчком двумя прыжок во фронтальный шпагат с поворотом на 180 и приземлением во фронтальный шпагат с касанием пола грудью (0,3)		+
Двойной фан кик (0,3)		+
Прыжок согнувшись ноги врозь в упоре лежа (0,4)		+

Прыжок согнувшись ноги врозь в сагиттальный шпагат (0.4)		+
Прыжок во фронтальный шпагат с приземлением в упор лежа (Шушунова) (0.4)		+
<b>Элементы, демонстрирующие махи (Г)</b>		
«хич кик» (0.1)	+	+
«фан кик» (0.1)	+	+
«ножницы» (0.2)		+
«кик назад» (0.3)		
«двойной фазан кик» (0.3)		+
<b>Элементы, демонстрирующие равновесие (Д)</b>		
<b>Группа «статическое равновесие»</b>		
Сагитальное равновесие – нога вперед вертикально с захватом двумя руками и удержанием 2 сек. (0.1)	+	+
Фронтальное равновесие – нога в сторону вертикально с захватом одной рукой и удержанием 2 сек. (0.1)	+	+
«Ласточка» нога назад или в сторону с удержанием 2 сек. (0.2)	+	+
Сагитальное равновесие нога вперед вертикально с захватом одной рукой и удержанием 2 сек. (0.3)		+
Фронтальное равновесие нога в сторону вертикально без помощи рук и удержанием 2 сек. (0.3)		+
<b>Группа «динамическое равновесие»</b>		
Поворот на одной ноге на 360, другая нога согнута и прижата к колену опорной ноги (0.1)	+	+

То же с поворотом на 540 (0.2)		+
То же с поворотом на 720 (0.3)		
Поворот на одной ноге на 360, другая вертикально вперед с захватом одной рукой (0.3)		+
<b><i>Элементы, демонстрирующие гибкость (Е)</i></b>		
Вертикальный шпагат с опорой на две руки (0.1)	+	+
Сагитальный шпагат (0.1)	+	+
Фронтальный шпагат в упор (0.1)	+	+
Сагитальный шпагат в положении лежа на спине и захватом ноги двумя руками (0.1)	+	+
«Иллюзион» - поворот в положении вертикальный шпагат с опорой на две или одну руку на 360 (0.2)		+
Из положения сагитальный шпагат перекаат вправо или влево (0.2)	+	+
«Панкейк» - из положения фронтальный шпагат в упор перейти в положение лежа на животе ноги вместе (0.2)		+
Из положения сед ноги врозь, круги ногами на спине с поворотом на 180 (0.3)		+
Из положения сед ноги врозь круги ногами с поворотом на 360 в положение упор лежа «Геликоптер» (0.4)		+

## **7. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **7.1. История развития и современное состояние спортивной аэробики**

Истоки спортивной аэробики. История развития в России и за рубежом. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития спортивной аэробики.

### **7.2. Строение, 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.

### **7.3. Общая и специальная физическая подготовка**

Понятие об общей и физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости, равновесия.

Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

### **7.4. Основы техники и методика обучения спортивной аэробики**

Принципы, этапы, методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление.

### **7.5. Методика проведения учебно-тренировочных занятий**

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

### **7.6. Основы музыкальной грамоты**

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

### **7.7. Основы композиции и методика составления комбинаций**

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

### **7.8. 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.

### **7.9. 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.

### **7.10. 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.

### **7.11. 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 и доврачебной помощи.

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

## **8. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

В основе психологической подготовки лежат психологические особенности вида спорта и психические особенности спортсмена.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и постсоревновательную.)

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;

- развитие профессионально важных особенностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а так же способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к спорту, целеустремленности, инициативности);
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

### **8.1. План-схема психологической подготовки**

<b>Этап подготовки</b>	<b>Задачи</b>	<b>Средства и методы</b>
<b>Обще подготовительный</b>	1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений
	2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждение, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания
	3. Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	То же
	4. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для занимающихся как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях

	5. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ
	6. Овладение приемами само регуляции психических состояний: -изменение мыслей по желанию; -подчинение самоприказу; -успокаивающая и активизирующая разминка; -дыхательные упражнения; -идеомоторная тренировка; -психорегулирующая тренировка; -успокаивающий и активизирующий массаж	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых элементах
	7. Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах
<b>Специально-подготовительный</b>	<b>Задачи</b>	<b>Средства и методы</b>
	1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости

	2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости
	3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий спортсменов перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости
	4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции
	5. Формирование соревновательной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести занимающихся через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
	6. Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки
<b>Соревновательный</b>	<b>Задачи</b>	<b>Средства и методы</b>
	1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение его в возможности решить соревновательные задачи

	2. Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических перенапряжений	Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий
	3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности
	4. Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные мероприятия

## **8.2. Восстановительные мероприятия**

### **8.2.1. Педагогические средства восстановления:**

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микро-циклах.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочных занятий.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация тренировочного процесса.
7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

### **8.2.2. Психологические средства восстановления:**

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, само ободрение, само приказы.

4. Идеомоторная тренировка.
5. Психорегулирующая тренировка.
6. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

### **8.2.3. Гигиенические средства восстановления:**

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон – не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон – 1 час – в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. Сбалансированное 3-4разовое питание по схеме: завтрак – 20-25%, обед – 40-45%, ужин – 20-30% суточного рациона.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная одежда и обувь.

### **8.2.4. Физиотерапевтические средства восстановления:**

1. Душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий).
2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.
3. Бани 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная: при температуре 80-90 градусов 2-3 захода по 5-7 минут не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.
4. Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидропроцедурами).
5. Спортивные растирки.
6. Аэризация, кислородотерапия, баротерапия.
7. Электросветотерапия – динамические точки, точки Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

### **8.2.5. Организация восстановительных мероприятий при подготовке к соревнованиям:**

<b>Время применения</b>	<b>Мероприятия</b>
<b>Перед тренировками</b>	1. Самомассаж
	2. Витамин С
	3. 60-80 мл. спортивного напитка или 20-30 мл. шиповника
	4. Установка на тренировку, положительный фон

	5. Самонастройка
<b>Во время тренировки</b>	1. Рациональное построение тренировочного занятия
	2. Разнообразие средств и методов тренировки
	3. Адекватные интервалы отдыха
	4. Упражнения для активного отдыха, на расслабление, восстановление дыхания, коррекцию
	5. Саморасположение, самоободрение, самоприказы
	6. Идеомоторная тренировка
	7. Спортивные напитки
<b>После зарядки или 1-ой тренировки (утро)</b>	
	1. Непродолжительный контрастный душ
	2. Легкий массаж, самомассаж или растирание болезненных участков
	3. Витамины (во время завтрака)
	4. Непродолжительная тематическая беседа или теоретическое занятие
	5. Активный или пассивный отдых, прогулки на воздухе, экскурсии, чтение, слушание музыки
<b>После первой тренировки (день)</b>	
	1. Теплый душ
	2. Общий массаж
	3. Аэризация
	4. Поливитамины во время (обеда)
	5. Дневной сон
<b>После второй тренировки (вечер)</b>	
	1. Успокаивающий душ или ванна
	2. Успокаивающий массаж
	3. Психорегулирующая тренировка
	4. Поливитамины, глюконат кальция (во время ужина)
	5. Пассивный отдых, отвлекающие мероприятия
	6. Ночной сон
<b>2 раза в неделю (среда, суббота)</b>	
	1. Баня: паровая или сауна
	2. Свободное плавание в бассейне
	3. Кратковременное ультрафиолетовое облучение
<b>1 раз в неделю</b>	
	День профилактического отдыха

## **9. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

На протяжении многолетней спортивной подготовки занимающихся тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма; воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность). Воспитательная работа производится в соответствии с планом школы в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, в свободное от занятий время.

### ***Воспитательные средства:***

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

### ***Основные воспитательные мероприятия:***

- просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность воспитанников и ее анализ;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности спортсменов;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, походы в театры, на выставки;
- субботники;
- оформление стендов, газет.

## **10. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Тренер в течение всего периода обучения готовит старших воспитанников к организации занятий с младшими обучающимися. Перед старшими воспитанниками ставятся следующие ***требования:***

### **Уметь:**

- уметь самостоятельно проводить разминку;
- уметь самостоятельно проводить занятие по ОФП;
- обучать технике выполнения упражнений;



- проводить учебно-тренировочное занятие с группами НП и УТ;
- уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших воспитанников;

**Знать:**

- правила соревнований;
- систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству;
- уметь организовывать и проводить внутришкольные соревнования;
- получить звание «Инструктор-общественник», «Судья по спорту».

Присвоение звания «Общественный судья» или «Юный инструктор по спорту» происходит после сдачи экзамена (зачета) по теории и практике, который оформляется протоколом и приказом (или распоряжением) по школе.

## **11. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе УТС (учебно-тренировочных сборов); профилактика травм и заболеваний и пр.

### **9.1. Формы медико-биологического контроля**

<b><i>Вид обследования</i></b>	<b><i>Задачи</i></b>	<b><i>Содержание и организация</i></b>
<b><i>Углубленное</i></b>	1. Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению 2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, хирургом, стоматологом, проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку, анализ крови и мочи.
<b><i>Этапное</i></b>	1. Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний.	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению врача-терапевта у

	2. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций. 3. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа	специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, электрокардиография, анализы
<i>Текущее</i>	1. Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки. 2. Выявление отклонений в состоянии здоровья	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый врачом и тренером: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, координационные пробы, пробы на равновесие

## **12. КОМПЛЕКСНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ**

Программа комплексного обследования включает оценку всех видов подготовки, которое проводится в течение нескольких дней (1-2 раза в год).

### **12.1. Нормативы оценки морфотипических данных, занимающихся спортивной аэробикой:**

<b>№п/п</b>	<b>Компоненты оценки</b>	<b>Требования (в скобках – юн.)</b>	<b>Сбавка, баллы</b>
1	Длина тела	7-8 лет: 118-130 см. 9-10 лет: 128-140 см. 11-12 лет: 135-155 см. 13-14 лет: 150-160 см. 15-16 лет: 156-166 см. 17-18 лет: 158-168 см.	За каждый лишний или недостающий см. сбавка 0,1 балл, за 0,5 см – 0,5 балла
2	Индекс Брока (вес=рост-100)	120-125 см.-2-5 126-130-6-9 131-135см-9(8)-10(9)	За каждый лишний кг. веса сбавка 1,0 балл,

		136-140 см.-11(10)-12 (11) 141-145 см-13(12)-14(13) 146-150 см-15(14)-16(15) 151-155 см-17(16)-18(17) 156-160 см-19(17)-16(14) 161-165см -17(15)-15(13) 166-170 см-19(14)-14(12)	за каждые 100 гр.- 0,5 балла
3	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, рук и ног	Незначительные нарушения -0,5 балла; значительные – 1,0 балл
4	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени	Незначительные нарушения – 0,5 балла; значительные 1,0 балл
5	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного), положение плеч, лопаток, таза	Незначительные нарушения – 0,5 балла; значительные 1,0 балл
6	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени, стоп, а так же форма ног, коленей и стоп	Незначительные нарушения – 0,5 балла; значительные 1,0 балл

### ***12.2. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ***

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	3

Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

### ***12.3. Нормативы по общей и специальной физической подготовке***

#### ***Контрольные упражнения по ОФП и СФП:***

<b><i>№ п/п</i></b>	<b><i>Упражнения</i></b>	<b><i>Методические указания</i></b>
1	Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушение каждого требования -0,5 балла, значительные-1,0 балл; недодержка одного счета – 1,0 балл
2	Мост, держать 3 сек.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За переступание, нарушение равновесия, неуверенный выход в мост сбавки от 0,5 балла до 1,0 балла
3	Шпагаты в трех положениях – правой, левой, прямой (сед с предельно разведенными в стороны ногами)	Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивание туловища, нарушение равновесия, сгибание ног – сбавки от 0, 5 до 1,0 балла.
4	Перевод (выкрут) гимнастической палки назад и вперед в основной стойке	Руки прямые, выполнять двумя руками одновременно. Незначительное нарушение каждого требования – 0,5 балла, значительное – 0, 1 балл
5	Стойка на носке одной, другая согнута вперед под прямым углом, руки вверх наружу	Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности стойки. Секундомер останавливается в момент нарушения равновесия (опускание на пятку, схождения с пятки, подскока и др.)
6	Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в	Равновесие выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности удержания

	кулак), голова приподнята	равновесия. Секундомер включается в момент закрывания глаз, останавливается в момент нарушения равновесия
7	Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек.	При выполнении равновесия носок свободной ноги удерживать максимально высоко. За нарушение осанки, отсутствие необходимой выворотности – 0, 5 балла
8	Бег на 20 метров с высокого старта	Бег проводится в зале на резиновой дорожке. Нормы принимают два человека. Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.
9	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами	Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.
10	Прыжок вверх без замаха руками	Высота прыжка измеряется по методу Абалакова с помощью сантиметровой ленты. Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.
11	Прыжок вверх со взмахом руками	Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.
12	Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке	Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги опускать не ниже 90 градусов. Оценивается по числу поднимания ног
13	Вис углом на гимнастической стенке (держат)	Упражнение выполняется с прямыми ногами, оценивается по времени удержания. Секундомер останавливается в момент опускания ног ниже 90 градусов
14	Жим на одной ноге (правой и левой)	Свободная нога прямая с оттянутым носком. Выполняется каждой ногой и оценивается по количеству выполненных жимов
15	Подтягивание на руках в висе на перекладине	Выполняется прямыми ногами без дополнительных движений одновременным сгибанием рук. Оценивается по количеству подтягиваний
16	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град., туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий
17	Прыжки в упоре за 20 сек.	Туловище прямое. Толкаться кистями и стопой одновременно. Оценивается по количеству прыжков
18	Стойка на руках у опоры	Оценивается по времени удержания данного положения. Руки максимально приближены к опоре, подбородок прижат

		к груди
19	Складывание из положения лежа на спине, за 1 мин.	Руки и ноги прямые, носки оттянуты, поднимать ноги одновременно с руками. Оценивается по количеству выполненных упражнений
20	Прыжки со скакалкой	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед, средний темп – 100 прыжков в минуту
21	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя	Выполнять отскок от скамейки с прямыми ногами. Оценивается по количеству прыжков за минуту

**12.4. Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (на гибкость, подвижность суставов, устойчивость):**

<b>Упражнения</b>	<b>Баллы</b>			
	<b>10,0</b>	<b>9,0</b>	<b>8,0</b>	<b>7,0</b>
Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты
Мост, держать 3 сек.	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярно полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45 град.
Шпагаты в трех положениях (правой, левой, прямой)	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно плотно прилегают к полу	Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170 град.	Ноги разведены на 145 град. и касаются пола лодыжками
Перевод (выкрут) палки назад-вперед (см.)	24	28	32	36

Стойка на носке одной, другая согнута под прямым углом, руки вверх, глаза закрыты, держать (сек.)	8,0	6,0	4,0	2,0
Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны, глаза закрыты, держать (сек.)	20,0	18,0	16,0	14,0
Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек.	Носок свободной ноги выше головы	Носок свободной ноги на уровне подбородка	Носок свободной ноги на уровне груди	Свободная нога поднята на 90 градусов

**12.5. Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (сила, скоростно-силовые качества):**

Упражнения	Баллы															
	10	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	
Бег 20 м. с высокого старта на время (сек.)	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	3.7	3.8	3.9	4.0	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	
Прыжок в длину с места (см.)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	
Прыжок вверх без замаха руками (см.)	42	41	39	37	35	33	31	29	27	25	23	21	19	17	15	
Прыжок вверх со взмахом руками (см.)	50	49	47	45	43	41	39	37	35	33	31	29	27	25	23	
Поднимание ног в вис углом на	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8	

гимнастическ ой стенке (кол-во раз)															
Вис углом на гимнастическ ой стенке, держат (сек.)	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6
Жим на одной ноге (левой и правой). Кол- во раз	20	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Подтягивание на двух ногах в виси на перекладине (кол-во раз)	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Прыжки в упоре лежа (кол-во раз за 20 сек.)	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13
Стойка на руках у опоры (время)	2 м	1м 54 с	1м 48 с	1м 42 с	1м 36 с	1м 30 с	1м 24 с	1м 18 с	1м 12 с	1м 06 с	1м	54 с	48 с	42 с	36 с
Складывание из положения лежа на спине (кол-во за 30 сек.)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 20 сек.)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12	10	8
Прыжки на гимнастическ ую скамейку (кол-во раз в мин.)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	17	15	14	13	12	11
Сумма баллов за все	14 0	13 3	12 6	11 9	11 2	10 5	98	91	84	77	70	63	56	49	42



упражнения																			
------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**12.6. Оценка в баллах уровня физической подготовленности  
занимающихся спортивной аэробикой:**

<b>Возраст (лет, квал.)</b>	<b>Высокий</b>			<b>Средний</b>			<b>Низкий</b>		
	Сила, скоро- стно- силов ые качес- тва	Усто йчив ость, гибк ость, подв ижно сть суст авов	Общая оценка	Сила, скоро- стно- силов ые качес- тва	Усто йчив ость, гибк ость, подв ижно сть суст авов	Общая оценка	Сила, скоро- стно- силов ые качес- тва	Устой чивос ть, гибко сть, подв ижно сть суст авов	Общая оценка
	<b>98,0</b>	<b>48,5</b>	<b>146,5</b>	<b>91,0</b>	<b>52,0</b>	<b>143,0</b>	<b>80,5</b>	<b>50,0</b>	<b>130,5</b>
<b>11-12 лет, 2 разряд</b>	105,0	50,5	155,5	98,0	55,0	153,0	90,0	52,5	142,5
<b>12-13 лет, 1 разряд</b>	112,0	52,5	164,5	105,5	56,0	161,0	93,0	54,0	147,0
<b>14-15 лет (КМС)</b>	115,5	59,5	175,0	108,5- 114,5	58,0 - 60,0	166,5- 174,5	108,0	58,5	166,5
<b>16 лет и старше (МС)</b>	120,0- 126,0	63,0- 66,5	186,0- 189,5	112,0- 119,0	60,5- 62,5	172,5- 181,5	111,9	60,0	171,9

**12.7. Нормативы по хореографической подготовке:**

<b>Раздел подготовки</b>	<b>Содержание нормативов</b>
<b>Хореография</b>	Деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор де бра (движениями руками), наклонами и другими движениями
	Батманы тандю (выставления на носок) и тандю жете (броски до 45) в первой и пятой позициях во всех направлениях, в разных вариантах и сочетаниях
	Рон де жамбр пар тер и ан лер (круговые движения по полу и по воздуху) вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях с другими элементами хореографии
	Батманы фондю и фραπε (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях в разных сочетаниях с другими элементами хореографии
	Релеве лян и девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание) во всех направлениях и в разных сочетаниях с

	другими элементами хореографии
	Гран батман жете (махи на 90 и выше) из первой и пятой позиций в разных направлениях и сочетаниях
	Пор де бра (упражнения для рук)
	Маленькие хореографические прыжки: шанжман-де-пье, жете, ансамбле
<b>Танцевальная подготовка</b>	Народно-характерные танцы. Одна комбинация на 16 тактов, по выбору, по назначению или по жребию, разученная заранее или составленная спортсменом
	Комбинация на 16 тактов с использованием базовых шагов спортивной аэробики, исполненная в каком-либо современном стиле (фанк, данс, латина и т.п.)
<b>Примечание</b>	1. Урок хореографии оценивается из 10 баллов вычитанием суммы сбавок за неточное исполнение каждого упражнения в соответствии с общепринятой методикой судейства: незначительные нарушения – 0,1- 0,2 балла; значительные – 0,3- 0,4 балла; грубые – 0, 5 балла
	2. Танцевальная подготовка оценивается из 10 баллов вычитанием суммы сбавок за всю комбинацию по общепринятой методике судейства

### **12.8. Оценка двигательной асимметрии**

**Контрольные упражнения**, позволяющие судить о степени двусторонности освоения движений:

1. Равновесие на одной ноге;
2. Одноименный поворот на 360 град.;
3. Наклоны;
4. Подскоки;
5. Прыжки со сменой ног (прямых и согнутых);
6. Прыжки касаясь;
7. Закрытый и открытый прыжки;
8. Прыжок выпрямившись с поворотом на 45 град.

Количество повторений упражнений в обе стороны (в одной серии): в ведущую сторону 4-5 раз, в не ведущую – 2 раза.

Оценка двигательной асимметрии рассчитывается по формуле:

$$A = \frac{(P_{\text{пр}} - P_{\text{лев}})}{P} \times 100$$

где:

$P_{\text{пр}}$  – результат выполнения контрольного упражнения правой конечностью или в ведущую (удобную) сторону.

$P_{\text{лев}}$  - результат выполнения контрольного упражнения левой конечностью или в не ведущую сторону.

$P$  – сумма результатов выполнения контрольного упражнения обеими конечностями.

Коэффициент асимметрии в пределах 6-10% считается допустимой величиной, не влияющей отрицательно на успешное освоение двигательных действий.

### **13. ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ**

№	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Этап начальной подготовки	Учебно - тренировочный этап	
1	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям		14 дней	Сборные составы школы, участники соревнований
2	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации		14 дней	Сборные составы школы, участники соревнований
3	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня	До 21 дня	Определяется организацией, осуществляющей предпрофессиональную подготовку

### **14. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
Спортивное оборудование и инвентарь			
1	Специализированный подиум для спортивной аэробики (для соревнований) размером 12 м. х 12 м.	штук	1

2	Специализированный подиум для спортивной аэробики (тренировочный) размером не менее 10 м. х 10 м.	штук	1
3	Маты гимнастические	штук	20
4	Мостик гимнастический пружинный	штук	2
5	Гимнастическая платформа (стэп)	штук	20
6	Мини – трамп	штук	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
7	Батут	штук	1
8	Гантели переменной массы от 1 до 6,5 кг	комплект	1
9	Зеркало настенное 12 х 2 м	штук	1
10	Канат для лазания диаметром 30 мм	штук	2
11	Козел гимнастический	штук	1
12	Лонжа ручная	штук	2
13	Лонжа ручная универсальная с широким поясом	штук	2
14	Утяжелители для рук от 0,3 до 0,5 кг	комплект	10
15	Утяжелители для ног от 0,3 до 1 кг	комплект	10
16	Маты поролоновые (200 х 300 х 40 см)	штук	2
17	Музыкальный центр	штук	1
18	Палка гимнастическая	штук	10
19	Медицинбол от 1 до 5 кг	комплект	3

20	Станок хореографический	комплект	1
21	Коврик гимнастический	штук	20
22	Скакалка гимнастическая	штук	20
23	Скамейка гимнастическая	штук	8
24	Стенка гимнастическая	штук	6
25	Стоялки гимнастические низкие	штук	20
26	Грибок гимнастический напольный широкий	штук	4
27	Грибок гимнастический на ножке	штук	4
28	Спортивный резиновый жгут	штук	20
<b>Контрольно-измерительные и информационные средства</b>			
29	Видеокамера	комплект	1
30	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
31	Доска информационная	штук	1
32	Рулетка 20 м металлическая	штук	1
33	Секундомер (на одного тренера)	штук	1

### **15. ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ**

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства

	индивидуального пользования			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1	Купальник / комбинезон для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
2	Носки для выступлений	штук	на занимающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
3	Кроссовки для выступлений	штук	на занимающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
4	Кроссовки для зала	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5	Кроссовки легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
6	Чешки гимнастические	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7	Тапки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Колготы для выступлений	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9	Топ спортивный	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
10	Леггинсы / лосины / тайтсы	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
11	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
12	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

13	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
14	Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
15	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
16	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
16	Гимнастические накладные для защиты рук	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2



## *Литература*

1. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И., Кирьянов Ю.А., Лисицкая Т.С., Сучилин Н.Г. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике – М.: Госкомспорт СССР, 1989 г.
2. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы - М.: Просвещение-Владос, 1994 г.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов (под ред. М.Я. Набатниковой) - М.: Физкультура и спорт, 1982 г.
4. Спортивный отбор: Медико-биологические основы: Учебное пособие (под общей редакцией В.М. Волкова) - Смоленск: СГИФК, 1979 г.
5. Щербакова Н.А. Применение восстановительных средств в процессе управления учебно-тренировочным процессом квалифицированных гимнасток. – К.: КГИФК, 1988 г.