

## Приложение № 3

УТВЕРЖДЕНЫ  
приказом ФГБУ ФЦПСР  
от «23» ноября 2025 г.  
№ 01-05/0717

**Организационно-методические рекомендации  
к примерной дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»**

2025

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика».

Разработчики:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Общероссийская общественная организация спортивной гимнастики, прыжков на батуте, художественной гимнастики, спортивной акробатики, спортивной аэробики «Федерация гимнастики России»;

Крючек Елена Сергеевна, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики гимнастики Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, мастер спорта СССР, судья международной категории по спортивной аэробике, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации.

Рецензент:

Чаюн Данил Викторович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры технологий физкультурно-спортивной деятельности института физической культуры Тюменского государственного университета.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика».

|                                                                                                                                                                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Оглавление                                                                                                                                                                                                |    |
| I. Общие положения                                                                                                                                                                                        | 8  |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                                                                                                                         | 8  |
| 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 8  |
| 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                                                                                                                                 | 9  |
| 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                                                                                   | 10 |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная аэробика»                                                                                                                               | 12 |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы                                                                                                                                                               | 13 |
| 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним                                                                                                                     | 16 |
| 2.7. Планы инструкторской и судейской практики                                                                                                                                                            | 16 |
| 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств                                                                                                           | 17 |
| III. Система контроля                                                                                                                                                                                     | 19 |
| IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная аэробика»                                                                                                                                                | 21 |
| 4.1. Характеристика вида спорта «спортивная аэробика»                                                                                                                                                     | 22 |
| 4.2. Периоды спортивной подготовки, применяемые в виде спорта «спортивная аэробика»                                                                                                                       | 22 |
| 4.3. Структура и содержание микроциклов, применяемые в виде спорта «спортивная аэробика»                                                                                                                  | 23 |
| 4.4. Рекомендации по составлению плана-конспекта учебно-тренировочного занятия                                                                                                                            | 25 |
| 4.5. Техническая подготовка                                                                                                                                                                               | 26 |
| 4.6. Музыкальная подготовка                                                                                                                                                                               | 28 |
| 4.7. Хореографическая подготовка                                                                                                                                                                          | 28 |
| 4.8. Акробатическая подготовка                                                                                                                                                                            | 29 |
| 4.9. Тактическая подготовка                                                                                                                                                                               | 30 |
| 4.10. Программный материал для этапа начальной подготовки                                                                                                                                                 | 30 |
| 4.11. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)                                                                                                               | 45 |
| 4.12. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства                                                                                                                             | 56 |
| 4.13. Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства                                                                                                                                       | 60 |

|                                                                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4.14. Психологическая подготовка                                                                                         | 61 |
| 4.15. Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности                                                          | 62 |
| 4.16. Общие рекомендации по заполнению раздела                                                                           | 63 |
| 4.17. Учебно-тематический план                                                                                           | 65 |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная аэробика» | 65 |
| VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                                    | 65 |
| 6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки                               | 66 |
| 6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                          | 66 |
| 6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки        | 67 |
| Приложение № 1                                                                                                           | 70 |
| Приложение № 2                                                                                                           | 70 |
| Приложение № 3                                                                                                           | 74 |
| Приложение № 4                                                                                                           | 76 |
| Приложение № 5                                                                                                           | 77 |
| Приложение № 6                                                                                                           | 81 |

### Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» разработаны с учетом структуры примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.12.2023 № 1015 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.10.2022 № 1060.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 916н);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – Приказ № 1144н);

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 237н);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 № 1060 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» (далее – ФССП);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – Приказ № 362н);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.12.2023 № 1015 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» (далее – Примерная программа);

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25.09.2024 № 506н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря

и оборудования» (далее – Приказ № 506н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2024 № 1083 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 1083);

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация, Организации), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спортивная аэробика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных Всероссийским реестром видов спорта. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная аэробика» учитываются Организациями при формировании Программы.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организацией 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.

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

## 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 в группах на этапах спортивной подготовки

Программа устанавливает продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся) в группах, начиная с ЭНП и заканчивая ВСМ (таблица 1) с учетом положений приложения № 1 к ФССП.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация, реализующая Программу:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
  - учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
  - определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:
- на ЭНП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;
- на ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем Программы определяется Организацией с учетом установленных параметров к каждому этапу спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели

(в астрономических часах), и не должен превышать объема Программы, приведенный в таблице 2.

Таблица 2 – Объем Программы

| 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    | 4,5 - 6                            | 6 - 8      | 8 - 14                                                    | 12 - 18        | 16 - 24                                       | 20 - 32                             |
| Общее количество часов в год | 234 - 312                          | 312 - 416  | 416 - 728                                                 | 624 - 936      | 832 - 1248                                    | 1040 - 1664                         |

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного Программой, с учетом положений ФССП, представленных в таблице 2.

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

- на ЭНП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов;
- на ССМ – четырех часов;
- на ВСМ – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

### 2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые в свою очередь проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

**2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия** (далее – УТМ) формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя:

1) УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.3) Мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах ЭНП и УТЭ – предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.5) УТМ в форме просмотрных мероприятий проводятся на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ – предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях

и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

### 2.3.3. Спортивные соревнования

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом параметров, указанных в таблице 3. Организация самостоятельно определяет объем соревновательной деятельности и УТМ, но не ниже установленного ФССП.

Таблица 3 – Объем соревновательной деятельности

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

### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная аэробика»

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем Программы по видам спортивной подготовки, видам деятельности.

Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах), образец учебного плана представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

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

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

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».

Учебно-тренировочный процесс в Организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации, реализующей Программу.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого

мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

**Профориентационная работа.**

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

**Здоровьесбережение.**

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

**Патриотическое воспитание.**

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается

как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину, человеку с активной жизненной позицией.

Организация может проводить мероприятия, посвященные важным историческим датам и фактам, в том числе: изучение исторической и современной символики государства – герба, флага, гимна, как воплощение истории Российской Федерации и отражение ее настоящего, выражение патриотизма граждан и роли страны на международной арене; встреча с ветеранами войны, труда, спорта, известными спортсменами и тренерами (тренерами-преподавателями); круглые столы по актуальным вопросам патриотического воспитания; презентации на темы: «Спортсмены – герои Великой Отечественной войны», «Спортсмены – герои локальных войн» и другие; экскурсии по историческим местам; беседы с обучающимися на политические, трудовые и спортивные темы, а также другие мероприятия.

Целенаправленная работа по патриотическому воспитанию обучающихся должна вестись в течение всего периода обучения, начиная с ЭНП, и осуществляться как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и во время участия обучающихся в спортивных соревнованиях, а также в свободное от занятий спортом время.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей и призеров спортивных соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров и участников спортивных соревнований и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация может также включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

При выборе форм и средств воспитательной работы рекомендуется учитывать возраст обучающихся, уровень их спортивной подготовленности, а также уровень спортивной квалификации и этап спортивной подготовки.

Представленный в приложении № 2 к методическим рекомендациям образец календарного плана воспитательной работы носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить указанный план в соответствии с фактически проводимой работой.

## **2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также могут включаться мероприятия по научно-методическому обеспечению.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях использования допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, содержания антидопинговых правил, субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, о нарушениях требований антидопинговых правил и ответственности за такие нарушения. Представленный в приложении № 3 к методическим рекомендациям план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя в том числе: статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ; приказ № 464; приказ № 1083; общедоступную информацию и документы, размещенные на официальном сайте Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет» (<https://rusada.ru>)).

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем, преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика применяется в период учебно-тренировочных занятий при обучении специальными упражнениями, техническими элементами по видам спортивной подготовки, проведении разминки перед основной частью занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают

в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык.

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания Правил вида спорта и знать их положения, уметь применять их в практической деятельности, в том числе при участии в спортивных соревнованиях. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению Правил вида спорта, положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно части, касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в план работы с обучающимися участие их в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку, участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований) может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4. Организация самостоятельно может разработать иную форму планирования. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинских обследований.

Таблица 4 – План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

| Этапы спортивной подготовки         | Периодичность      |
|-------------------------------------|--------------------|
| <b>ЭНП (до года обучения)</b>       |                    |
| Плановая диспансеризация            | 1 раз в 12 месяцев |
| Восстановительные средства          |                    |
| ...                                 |                    |
| <b>ЭНП (свыше года обучения)</b>    |                    |
| Плановая диспансеризация            | 1 раз в 12 месяцев |
| Восстановительные средства          |                    |
| ...                                 |                    |
| <b>УТЭ (до 3-х лет обучения)</b>    |                    |
| Плановая диспансеризация            | 1 раз в 12 месяцев |
| Медико-биологическое мероприятия    |                    |
| Восстановительные мероприятия       |                    |
| ...                                 |                    |
| <b>УТЭ (свыше 3-х лет обучения)</b> |                    |
| Плановая диспансеризация            | 1 раз в 12 месяцев |
| Медико-биологическое мероприятия    |                    |
| Восстановительные мероприятия       |                    |
| ...                                 |                    |
| <b>ССМ и ВСМ</b>                    |                    |
| Плановая диспансеризация            | 1 раз в 6 месяцев  |
| Медико-биологическое мероприятия    |                    |
| Восстановительные мероприятия       |                    |
| ...                                 |                    |

Рекомендации по применению восстановительных средств.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

На ЭНП следует организовывать учебно-тренировочный процесс, широко используя педагогические средства восстановления. Проводить беседы с родителями по соблюдению режима дня обучающегося, по организации питания и отдыха.

На УТЭ кроме педагогических средств восстановления необходимо применять и медико-биологические средства. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

На этапах ССМ и ВСМ добавляется использование психологических средств восстановления: психогигиена, психопрофилактика, психотерапия.

### III. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающегося необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

На ЭНП:

- 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;
- принять 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).

На УТЭ:

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная аэробика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

На ССМ:

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;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

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

На ВСМ:

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, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, реализующей Программу, не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

### **3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки. Нормативы (тесты) подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки устанавливаются Организацией с учетом положений ФССП.

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, Организация определяет сроки начала и окончание спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом олимпийского цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся этапов ССМ и ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации по виду спорта «спортивная аэробика» составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может также осуществляться на всех этапах спортивной подготовки, в том числе в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки и предполагает осуществление спортивной подготовки посредством реализации видов спортивной подготовки.

### **4.1. Характеристика вида спорта «спортивная аэробика»**

Спортивная аэробика – вид спорта, предусматривающий спортивную подготовку и участие спортсменов в спортивных соревнованиях с целью демонстрации индивидуальных и групповых упражнений под музыкальное сопровождение в регламентированный промежуток времени на ограниченной площадке.

Вид спорта «спортивная аэробика» включает спортивные дисциплины:

- индивидуальные выступления (далее – ИВ);
- смешанные пары (далее – СП);
- трио (далее – ТР);
- группа-5 (далее – ГР);
- гимнастическая платформа (далее – ГП);
- танцевальная гимнастика (далее – ТГ).

### **4.2. Периоды спортивной подготовки, применяемые в виде спорта «спортивная аэробика»**

В многолетнем учебно-тренировочном процессе в виде спорта «спортивная аэробика», при составлении учебного плана, различают четыре периода спортивной подготовки: подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и переходный.

Периоды спортивной подготовки представляют собой последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы. Выбор сроков периодов спортивной подготовки существенно зависит от спортивного календаря.

Типичные варианты учебно-тренировочного года: одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый. Примерный образец одноциклового периода спортивной подготовки представлен в таблице 5.

Таблица 5 – Одноцикловый период спортивной подготовки

| Период спортивной подготовки | Характеристика периода                                                                                                                                       | Этап (по временам года)                     |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Подготовительный период      | Повышение уровня общей физической подготовленности спортсменов                                                                                               | 1 этап – май – август                       |
|                              | Совершенствование технических элементов                                                                                                                      | 2 этап – сентябрь                           |
| Предсоревновательный период  | Развитие специальных физических качеств, совершенствование техники, совершенствование тактического мастерства и достижение необходимой спортивной формы      | 3 этап – октябрь                            |
| Соревновательный период      | Достижение наивысшей спортивной формы. Содержание тренировок предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема с увеличением интенсивности нагрузки | с 1 ноября по 1 апреля                      |
| Переходный период            | Активный отдых и восстановление после спортивных соревнований. В этот период основное внимание уделяется на поддержание уровня физической подготовленности   | Продолжительность до одного месяца (апрель) |

#### 4.3. Структура и содержание микроциклов, применяемые в виде спорта «спортивная аэробика»

Микроциклом принято называть серию учебно-тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе спортивной подготовки.

Продолжительность микроциклов может колебаться от 3 до 14 дней, чаще всего встречающаяся длительность микроцикла обычно составляет 5-7 дней. Семидневные микроциклы, которые совпадают по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизнедеятельности обучающихся. Микроциклы иной продолжительности рекомендуется планировать в соревновательном периоде. В практике встречаются до 8 различных типов микроциклов: втягивающий, базовый, объемный, интенсивный, контрольный, подводящий, соревновательный и восстановительный. Сгруппированный, относительно законченный по воздействию ряд микроциклов образует мезоцикл.

Типы микроциклов по характеру и направленности учебно-тренировочной деятельности представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Типы микроциклов и их направленность

| Тип микроцикла        | Направленность                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Втягивающий           | Направлен на подведение организма спортсмена к напряженной учебно-тренировочной работе. Применяется на первом этапе подготовительного периода                                                        |
| Ударный (развивающий) | Этот микроцикл характеризуется большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками                                                                                                                 |
| Подводящий            | Микроцикл направлен на непосредственную спортивную подготовку спортсмена к спортивным соревнованиям                                                                                                  |
| Соревновательный      | Строится в соответствии с программой спортивных соревнований и направлен на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности                                               |
| Межсоревновательный   | Микроцикл, в котором непосредственная спортивная подготовка к спортивным соревнованиям сочетается с учебно-тренировочными занятиями. Микроциклы могут носить развивающий или поддерживающий характер |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Восстановительный | Проводится после напряженной соревновательной деятельности. Основная роль – обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха, восстановительных процедур |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Содержание микроциклов меняется в зависимости от поставленных задач и направленности спортивной подготовки.

#### 4.4. Рекомендации по составлению плана-конспекта учебно-тренировочного занятия

При составлении плана конспекта учебно-тренировочного занятия необходимо определить конкретные задачи и на основании решения конкретных задач, подобрать комплекс физических упражнений, последовательность их выполнения, дозировку, интенсивность выполнения.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия включает организацию обучающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их к выполнению поставленных задач. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма обучающегося, на достижение ими оптимального уровня работоспособности.

В подготовительную часть входит: разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения (далее – ОРУ) в движении, ОРУ двигательнo-координационной направленности, общеподготовительные упражнения (далее – ОПУ), упражнения на гибкость, имитационные подготовительные упражнения, специальная разминка.

Основная часть учебно-тренировочного занятия направлена на решение основных задач конкретного занятия: изучение и совершенствование технических приемов и действий, хореографической, танцевальной и артистической подготовки, развитие физических качеств обучающегося и т.д. Основная часть обычно занимает наибольшее время учебно-тренировочного занятия.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия предусматривается снижение физической нагрузки, повышение эмоционального

состояния обучающихся. Применяются следующие средства: ходьба, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении, упражнения на гибкость.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке). После проведения ОРУ, ОПУ, упражнений на гибкость необходимо выделить время (до 10 мин.) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых – подготовка к выполнению упражнений в основной части тренировки.

Упражнения по общей физической и специальной физической подготовки проводятся как правило в конце учебно-тренировочного занятия.

#### 4.5. Техническая подготовка

Техническая подготовка строится по принципу составления и освоения конкретных соревновательных композиций и постепенного расширения двигательного запаса за счет освоения технических элементов. Технические элементы подразделяются: на силовые элементы динамического и статического характера; прыжки и подскоки (скачки); упражнения на равновесие; гимнастические элементы; акробатические элементы; танцевально-хореографические и маховые движения.

Технические элементы и их описание с методическими указаниями представлены в таблице 7.

Таблица 7 - Технические элементы в виде спорта «спортивная аэробика»

| Технический элемент                    | Методические указания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Технические элементы - 7 базовых шагов |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Шаг (марш)                             | Туловище вертикально, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, коленный сустав опорной ноги слегка согнут. Шаги выполняются мягко, без удара стопой о пол. Бедро поднимается не высоко (проекция бедра ниже горизонтального положения), носок отрывается от пола. Ходьба выполняется: на месте; с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу; с пружинящим движением в коленных суставах и т.п. (V-step, turn-step, two-steps, box-step) |
| Подъем колена                          | Туловище вертикально, движение выполняется из положения стоя, при этом одна нога сгибается в коленном суставе и поднимается. Бедро параллельно полу, голень перпендикулярно полу, носок направлен в пол. Подъем колена выполняется на месте,                                                                                                                                                                                                                 |

|                  |                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | с перемещением в любых направлениях, с поворотом, на шагах, беге, подскоках                                                                                                                                                  |
| Выпад            | Нога выставляется вперед согнутая в коленном суставе, центр тяжести тела перемещается на опорную ногу, другая нога прямая, стопы параллельны (ланч). Выпад может быть выполнен любым способом (шагом, скачком, после маха)   |
| Бег              | Движение, при котором ноги поочередно поднимаются вверх, согнутые в коленном суставе, при этом вес тела переносится с одной ноги опорной ноги на другую попеременно, с фазой полета. Выполняется на месте или с продвижением |
| Подскок – «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                                                                              |

Продолжение таблицы 7

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Мах ногой                  | Высокий мах прямой ногой. Туловище удерживается в нейтральном положении, опорная нога прямая (допускается сгибание колена на 10 градусов). Движение происходит только в тазобедренном суставе. Амплитуда маха - 150-180 градусов, до плеча                                                                                                                                                                 |
| Прыжки ноги врозь - вместе | Прыжок «в стойку ноги врозь - и ноги вместе», выполняется в двух вариантах:<br>1 вариант – из исходного положения - основная стойка, толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в исходное положение (аэрджек);<br>2 вариант - из исходного положения - основная стойка толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в полуприсед, ноги врозь. Толчком двумя вернуться в исходное положение (джек) |
| Технические элементы       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Ту-степ                    | Шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 – раз и два)                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Полька                     | Скользкий шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и два и)                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Скоттиш                    | Шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре)                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Скачок                     | 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                      | Шаг правой, толчком правой прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм – раз и)                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Пони                       | Шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги и в шаге приставить ее к правой. Следующий шаг - с левой ноги (ритм – раз и)                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ча-ча-ча                                                                  | Шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте. Следующий шаг с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре)                                                                                                                                                                                                                   |
| Скрестный шаг                                                             | Шаг правой в сторону, левую ставить за правую, шаг правой в сторону, приставить левую к правой (ритм – раз, два, три, четыре).                                                                                                                                                                                                                                                |
| Прыжки                                                                    | На месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед - вниз или в сторону – вниз                                                                                                                                                                                                                                           |
| Комбинации                                                                | Танцевальные аэробные шаги, сочетающиеся с разновидностями движений руками, с высоким уровнем координации и высокой частотой движений рук и ног, выполняемые с перемещениями по всей соревновательной площадке, отражающие музыку для того, чтобы создать динамичные, ритмичные и непрерывные последовательности движений с высоким и низким воздействием (ударной нагрузкой) |
| Разнообразие наборов аэробных движений (хореографические восьмерки, блок) | В ходе выполнения комбинационных аэробных движений требуется показать разнообразие движений руками и ногами (без повторения одних и тех же движений)                                                                                                                                                                                                                          |

#### 4.6. Музыкальная подготовка

Композиция музыки (структура) технически должна быть законченной, с четкими отрезками. В ней должен распознаваться смысл каждой части музыки, она должна быть слитной, с понятным началом и четким окончанием, хорошо объединенной со звуковыми эффектами (если они включены), с соблюдением музыкальных фраз, которые должны иметь восемь или другое количество счетов, при этом должна быть соблюдена структура, создающая ощущение слитности и единства. Запись одного музыкального произведения и музыки, состоящей из частей, должны иметь профессиональное качество звучания, а отрывки музыки должны быть хорошо объединены.

В музыке должна быть соблюдена следующая структура:

- начало, окончание, фразы, акценты;
- ритм;
- темп;
- удары (доли такта, биты);
- мелодия / стиль музыки (сальса, танго, евро-бит, техно, рок);
- настроение (тон);
- тема или музыкальные части (одна или более, допустима смешанная).

Музыка, используемая обучающимися, должна соответствовать характеристикам аэробной гимнастики или учитывать их. Для этого она должна быть динамичной, разнообразной, без монотонности, ритмичной, творческой,

энергичной, четкой (ударами битами или без них, но такой, чтобы можно было идентифицировать музыкальность исполнения – попадание в музыку, что характерно для аэробной гимнастики. Музыка должна иметь ритм, который можно было бы просчитать). Упражнение полностью должно быть выполнено под музыкальное сопровождение. Хореография использует идею, заданную музыкой. Все движения должны точно соответствовать выбранной музыке.

#### 4.7. Хореографическая подготовка

Под хореографической подготовкой принято понимать систему упражнений и методов их воздействия, направленных на воспитание культуры и выразительности движений. Это эстетическое соединение элементов с помощью хореографических шагов, прыжков и поворотов, которое требует творческого использования пространства и разнообразия перемещений, уровней, направлений, форм тела, ритма и скорости.

Хореография в виде спорта «спортивная аэробика» должна создавать творческую неповторимость, индивидуальность и уникальность выступления.

Все движения обучающегося должны выполняться с полной амплитудой, максимально используя все возможное пространство, а также с тонкостью и модуляцией, как определено музыкой. Все упражнения должны быть хореографически гармоничны, логически и эстетически согласовываться с ритмом и настроением музыкального сопровождения. Основные элементы классического танца используются в хореографической подготовке приведены в Приложении 6.

Учебно-тренировочные занятия по хореографической подготовке должны включать:

- движения классического танца с подъемом на полупальцы (relevé);
- движения классического экзерсиса, такие как демии гранд плие, батман тандю, батман жете, батман фондю, следует сочетать с подъемом на полупальцы;
- базовые движения классического танца (port de bras);
- приемы выполнения различных вращений;
- прыжки, движения группы аллегро (allegro);
- партерная хореография;
- движения современного танца;
- движения народно-характерного танца.

#### 4.8. Акробатическая подготовка

Акробатика – одно из средств развития и совершенствования двигательных способностей. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм обучающихся.

Акробатическая подготовка – направлена на освоение обучающимися основных акробатических элементов, необходимых для выполнения их в упражнениях в виде спорта «спортивная аэробика».

#### 4.9. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка включает: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приёмов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в учебно-тренировочном занятии и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

Различают два вида тактической подготовки:

- общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и формирование тактических навыков, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в избранной спортивной дисциплине;
- специальная тактическая подготовка – направлена на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

#### 4.10. Программный материал для этапа начальной подготовки

Задачи ЭНП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная аэробика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная аэробика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

Основу содержания учебно-тренировочного процесса на ЭНП составляет разносторонняя общая физическая подготовка, начальное развитие специальных физических качеств, начальная техническая подготовка (освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов).

Содержание и направленность программного материала по видам спортивной подготовки на ЭНП представлено в таблице 8.

Таблица 8 – Программный материал по видам спортивной подготовки на ЭНП

| Направленность учебно-тренировочных занятия по видам спортивной подготовки | Примерный перечень упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Развитие гибкости                                                          | <p style="text-align: center;"><b>Общая физическая подготовка</b></p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой, стоя на двух, одной ноге и в ходьбе;</li> <li>- движения руками (махи, рывки, круговые движения): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг, одно движение на 1-2 шага, во время бега трусцой;</li> <li>- наклоны вперед, назад, в стороны с различным положением рук и ног;</li> <li>- повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног;</li> <li>- из положения стоя с опорой руками – поочередные махи согнутой ногой вперед и прямой ногой назад, в стороны и перед собой, круговые движения;</li> <li>- различные виды вставания на «мост»;</li> <li>- различные виды шпагатов;</li> <li>- выпады вперед, в стороны;</li> <li>- круговые движения ногами (в коленных, голеностопных суставах): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные, стоя на месте;</li> <li>- упражнения у гимнастической стенки, на гимнастической стенке и гимнастической скамейке;</li> <li>- упражнения для формирования правильной осанки;</li> <li>- упражнения на расслабление</li> <li>- упражнения в парах, наклоны, махи ногами и т.п.;</li> <li>- упражнения с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка, фитбол, гантели, эспандер)</li> </ul> <p>Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение;</li> <li>- команды для управления группой;</li> <li>- действия в строю, на месте и в движении;</li> <li>- шаг, бег;</li> <li>- изменение скорости движения.</li> </ul> |
| Развитие координационных способностей                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         | <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различные виды переползаний;</li> <li>- выполнение синхронных и «зеркальных» упражнений с партнерами;</li> <li>- упражнения для развития согласованности движения правой и левой рук;</li> <li>- упражнения для развития согласованности движения рук и ног;</li> <li>- упражнения, направленные на ориентацию в пространстве;</li> <li>- выполнение различных движений руками и поворотов во время ходьбы;</li> <li>- различные гимнастические упражнения (кувырки, подъемы разгибом, «колесо», рондат, и т.п.)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Развитие скоростных способностей        | <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на короткие отрезки с максимальной скоростью 10 м, 20 м, 30 м, 40 м, 60 м;</li> <li>- выполнение команд тренера на скорость всей группой;</li> <li>- выполнение команд на быстрое переключение с одного упражнения на другое;</li> <li>- челночный бег;</li> <li>- различные эстафеты;</li> <li>- упражнения на максимальную частоту движений (бег на месте, работа руками, как в беге и т.п.);</li> <li>- бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий), бег из различных стартовых положений, бег приставными шагами, бег боком, бег скрестными шагами</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Развитие скоростно-силовых способностей | <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выпады вперед и в стороны с пружинистыми покачиваниями, с прыжками, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шага до максимума, то же с подскоками;</li> <li>- вставание/выпрыгивание из глубокого приседа, полуприседа – на одной и двух ногах в разном темпе и с остановкой в различных положениях;</li> <li>- вставания на гимнастическую скамейку или стенку, на плит, на коня и спрыгивание с разной высоты на две и одну ногу с последующим прыжком вверх-вперед;</li> <li>- различные индивидуальные упражнения в парах, с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов;</li> <li>- пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания из положения полуприседа, присед, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге;</li> <li>- прыжки на двух ногах со сменой положения ног, с незначительным сгибанием в коленных</li> </ul> |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | <p>суставах, прыжки в полуприседе на двух ногах и с продвижением вперед, на одной ноге с продвижением вперед, по ступенькам вверх и вниз;</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- быстрая смена ног в выпаде без подпрыгивания;</li> <li>- различные прыжки со скакалкой на время, быстроот;</li> <li>- подпрыгивание на руках из упора лежа;</li> <li>- упражнения с набивными мячами (броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной, толкание мяча одной рукой и двумя, подскоки и прыжки с мячом в руках и ногах, броски мяча ногами вверх и вперед), перебрасывание одного, двух мячей на бегу, лежа на спине, животе, броски от груди двумя руками;</li> <li>- различные эстафеты с элементами прыжков</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Развитие силы         | <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба на передней части стопы, подъем на переднюю часть стопы.</li> <li>- отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) обычные, «кузнечиком», латеральные, в «венсоне»;</li> <li>- сгибание-разгибание туловища и подъем ног из различных исходных положений закрепленными руками и ногами;</li> <li>- приседания (глубокие, полуприседы, с удержанием, «пистолетиком»);</li> <li>- упражнения на сопротивление с помощью партнера на различные группы мышц;</li> <li>- упражнения на перекладине (сгибание – разгибания рук в висе, подъем ног к перекладине, подъем с переворотом и т.п.);</li> <li>- лазанье по канату;</li> <li>- сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног на гимнастическую лестницу или на стену;</li> <li>- упражнения для мышц пресса («складки» согнутыми, с выпрямленными ногами, с удержанием, подъемом корпуса, подъема ног, на гимнастической стенке, на скамейке, на наклонной поверхности);</li> <li>- упражнения для мышц разгибателей спины.</li> </ul> |
| Развитие выносливости | <p>Кросс, легкая атлетика (бег), плавание, лыжные гонки (ходьба) и т.п.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Развитие координационных способностей | <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойки на лопатках, голове и руках;</li> <li>- короткие и длинные кувырки вперед и назад;</li> <li>- «колесо»;</li> <li>- упражнения с быстрой сменой позы (например: из положения сидя с вытянутыми ногами лечь на живот (спину), перевернуться вокруг себя в одну сторону, в другую, опять сесть);</li> <li>- упражнения, требующие согласованных действий, двух или нескольких обучающихся (например, упражнения в парах, сидя друг против друга, упражнения подгруппами с большими гимнастическими обручами, с гимнастическими палками, в колонне – при передаче мяча и т.д.);</li> <li>- упражнения на удержания равновесия: подъем на носки с пятки вместе, приседание на носках с прямой спиной, подъем одной ноги с опорой на другую ногу, то же с закрытыми глазами, то же с задержкой на одной ноге, перепрыгнуть палку, сделав поворот, стоя повернуться вокруг себя, остановиться, стоя на скамейке на одной ноге, вытянуть другую</li> </ul> |
| Комплексное развитие качеств          | <p>Спортивные игры (баскетбол, футбол, мини-футбол); подвижные игры: «Катающаяся мишень», «Охотники и утки», «Перестрелка», «День и ночь» (исходные положения: стоя лицом и спиной друг к другу сидя, лежа и т.п.); эстафеты: обычный бег, передвижения приставными шагами (правым и левым боком), бег спиной вперед, прыжки на одной и на двух ногах, переноска набивных мячей, повороты на 360° во время движения, преодоление препятствий, эстафеты с передачей по кругу одного или нескольких мячей на быстроту (в колонне над головами и между ног), раскладывание и собирание мячей на время и т.д.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                       | <p><b>Специальная физическая подготовка</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Развитие гибкости                     | <p>Упражнения для развития активной гибкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- маховые упражнения (вперед, назад, в сторону);</li> <li>- наклоны под счет вперед (стоя и сидя на полу) с руками, опущенными вниз и сомкнутыми за спиной в замок;</li> <li>- «мост», перенос веса тела с ног на руки, отталкиваясь ногами, выпрямляя колени, но не отрывая их от пола;</li> <li>- перекаты через «мост», и.п. «мост» с опорой на предплечья, отталкиваясь ногами делает перекат через грудь в положение лежа на животе и обратно;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- «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.</li> </ul> <p>Упражнения для развития пассивной гибкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «мост», стоять 20 счетов, выполнить несколько подходов;</li> <li>- «шпагаты», сидя на полу или с возвышенности;</li> <li>- «складки», сидя на полу или с использованием шведской стенки</li> </ul>                                                                                                                                                                                      |
| Развитие ловкости     | <p>Гимнастические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырки, стойка, колесо, перевороты, перекаты и т.д.</li> </ul> <p>Аэробные упражнения (связки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul> <p>Подвижные игры с использованием базовых движений и элементов сложности спортивной аэробики</p>                                                                                                                                                                                                                                    |
| Развитие силы         | <p>Упражнения с отягощением массой собственного тела, с преодолением сопротивления партнера или дополнительного сопротивления, прыжковые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседание на одной ноге «пистолет»;</li> <li>- приседания с выпрыгиванием приседания «сумо»;</li> <li>- выпады со сменой ног в прыжке/отведение ног;</li> <li>- подтягивания на низкой перекладине;</li> <li>- отжимания с узкой постановкой рук/отжимания с широкой постановкой рук, отжимание «кузнечик», «венсон», обратные отжимания от скамьи;</li> <li>- «скручивания»/«планки»/подъем ног с положения лежа на спине, упоры углом, «спичаги», выходы в стойку, вис углом на шведской стенке</li> </ul> |
| Развитие выносливости | <p>Выполнение элементов аэробных упражнений на время:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в разных плоскостях (воздух, середина, пол);</li> <li>- со сменой музыкального ритма, темпа;</li> <li>- с использованием элементов сложности и без них;</li> <li>- с поворотами и без</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Развитие скоростно-силовых способностей | <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различные виды прыжков: со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков, прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков;</li> <li>- различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.</li> <li>- прыжки с использованием средств хореографии (прыжки у станка и на середине);</li> <li>- прыжки с использованием скамейки или степ-платформы</li> </ul> |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Теоретическая подготовка для ЭНП представлена в приложении № 5 к методическим рекомендациям

### Техническая подготовка

На ЭНП происходит формирование базовых навыков обучающегося, обучение базовым элементам и соединениям в виде спорта «спортивная аэробика». Виды упражнений по технической подготовке по годам на ЭНП приведены в таблице 9.

Таблица 9 – Виды упражнений по технической подготовки на ЭНП

| Виды упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ЭНП 1 года (индивидуальные выступления, смешанные пары, трио, группа-5)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основная стойка (показать осанку), руки вверх (показать линию);</li> <li>- стойка на лопатках, на голове и руках;</li> <li>- «мост»;</li> <li>- кувырки вперед, назад;</li> <li>- перекаты в группировке и прогнувшись в разных направлениях, перевороты через плечо, голову;</li> <li>- обязательные элементы для возрастной группы;</li> <li>- элементы хореографии и танцевальных упражнений;</li> <li>- базовые аэробные шаги, аэробные восьмерки и Блок «Соединения аэробных движений» (далее – Блок САД)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>ЭНП 2 года (индивидуальные выступления, смешанные пары, трио, группа-5)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка на руках, на голове и руках;</li> <li>- переворот вперед, назад;</li> <li>- кувырки вперед, назад;</li> <li>- перекаты в группировке и прогнувшись из разных исходных положений, через плечо, голову;</li> <li>- перевороты вперед, назад, в сторону;</li> <li>- аэробные восьмерки и Блок САД в разных построениях;</li> <li>- этюды из элементов хореографии и танцевальных упражнений;</li> <li>- обязательные и дополнительные элементы для возрастной группы.</li> </ul> <p><b>Элементы сложности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- группа А (подгруппы 1, 2, 3):</li> <li>- отжимание и упор углом ноги врозь/вместе;</li> <li>- группа В (элементы в воздухе):</li> <li>- прыжки: с поворотом на 360°, в группировку, «казак», шпагат;</li> <li>- группа С (элементы в положении стоя):</li> <li>- перекат в сторону в шпагате, вертикальный шпагат, поворот на одной ноге на 360° одна комбинация из двух элементов (D+D или D+A или A+D или A+A)</li> </ul> |
| <p>ЭНП 3 года (индивидуальные выступления, смешанные пары, трио, группа-5)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка на руках с поворотом 360°;</li> <li>- переворот вперед, назад, рондат;</li> <li>- гимнастические перекаты, перевороты через плечо, голову всвязке;</li> <li>- комбинации элементов классической и аэробной хореографии, танцевальных упражнений в разных построениях и с разными перемещениями;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

- аэробные восьмерки и Блок САД;
  - обязательные и дополнительные элементы для возрастной группы.
  - Блок САД (4x8)
- Элементы сложности:**
- **группа А** (элементы на полу):
  - упор углом ноги врозь/вместе, «взрывная рамка», «геликоптер»;
  - **группа В** (элементы в воздухе):
  - прыжок на 360°, группировка 360°, «казак» в шпагат, прыжок шпагат, прыжок согнувшись ноги врозь. Один прыжок с приземлением в упор лёжа или в шпагат;
  - вертикальный шпагат, поворот на одной ноге 360°, 720°, «либела»

### Хореографическая подготовка

Экзерсис у опоры (лицом или спиной):

- позиции ног (1,2,3,4,5,6)
- деми плие (Demi Plie);
- гранд плие (Grand Plie);
- релеве (Releve);
- батман тандю (Battement tendu), батман жете (Battement jete (на 45°);
- ронд де жамб пар терр (Rond de jambe par terre);
- гранд батман (Grand Battement);
- пассе (Passe).

Экзерсис на середине зала:

- изучение позиций рук (подготовительное положение, 1,2,3);
- танцевальные шаги (шаг полька, галоп, подскоки);
- танцевальные упражнения, имитирующие движения разных животных, кукол (походка пингвина, буратино, мальвины, петуха, курочки, утят, лягушат);
- «волны» руками;
- хореографические прыжки на месте и с продвижением (соте (saute), па эшапе (pas echaape), «олень», прыжок поджав ноги, «воздушный» прыжок, прыжок шагом в шпагат через пассе (passe), «ножницы», так (tuck), прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°)

Партерная хореография:

- упражнения для стоп (натянутые носки, круговые вращения стопой);
- складки (наклон туловища вперед из положения сидя ноги вместе, ноги врозь);
- махи ногами вперед и в стороны из положений сидя;

- махи ногами вперед в стороны и назад из положения лежа на спине и на животе;
- растяжка, шпагаты, полушпагаты, фронтальный шпагат;
- из положения лежа на спине или сидя сгибание ноги в пассе.

Необходимо обращать внимание, что 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 образа обучающегося.

### Акробатическая подготовка

Несмотря на частое использование элементов акробатики во время соревновательных программ, акробатическая подготовка остается важным средством двигательной деятельности обучающихся. Акробатическая подготовка является не только одним из основных средств совершенствования физических качеств, но и средством повышения спортивного мастерства в соревновательной программе.

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:

- владение техникой отталкивания ногами в сочетании с обладанием необходимыми двигательными качествами для выполнения маха руками;
- владение безопорными вращениями тела вокруг продольной оси в сочетании с навыками опорных поворотов в конкретных видах деятельности;
- владение техникой приземления в прыжках разной структуры и сложности;
- формирование динамической осанки.

### Тактическая подготовка

На ЭНП тактическая подготовка направлена на решение следующих задач: развитие физических способностей и специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий, среди которых быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений, наблюдательность, переключение внимания с одних действий на другие.

#### 4.11. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Задачи УТЭ:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная аэробика»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная аэробика»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Содержание и направленность программного материала по видам спортивной подготовки на УТЭ представлено в таблице 10.

Таблица 10 – Программный материал по видам спортивной подготовки на УТЭ

| Направленность учебно-тренировочных занятий по видам спортивной подготовки | Примерный перечень упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Развитие гибкости                                                          | <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой, стоя на двух, одной ноге и в ходьбе;</li> <li>- движения руками (махи, рывки, круговые движения): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг, одно движение на 1-2 шага, во время бега трусцой;</li> <li>- наклоны вперед, назад, в стороны с различным положением ног;</li> <li>- повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног;</li> <li>- из положения стоя с опорой руками – поочередные махи согнутой ногой вперед и прямой ногой назад, в стороны и перед собой, круговые движения;</li> <li>- различные виды вставания на «мост»;</li> <li>- выпады вперед, в стороны;</li> <li>- круговые движения ногами (в коленных, голеностопных суставах): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные, стоя на месте;</li> <li>- упражнения у гимнастической стенки, на гимнастической стенке и гимнастической скамейке;</li> <li>- упражнения для формирования правильной осанки;</li> <li>- упражнения на расслабление</li> <li>- упражнения в парах, наклоны, махи ногами и т.п.;</li> <li>- упражнения с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка, фитбол, гантели, эспандер)</li> </ul> <p>Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение;</li> <li>- команды для управления группой;</li> <li>- действия в строю на месте и в движении;</li> <li>- шаг, бег;</li> <li>- изменение скорости движения.</li> </ul> <p>Упражнения:</p> |
| Развитие координационных способностей                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Развитие координационных способностей | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение команд тренера на скорость всей группой;</li> <li>- выполнение команд на быстрое переключение с одного упражнения на другое;</li> <li>- различные виды переползаний;</li> <li>- упражнения на внимательность;</li> <li>- выполнение синхронных и «зеркальных» упражнений с партнерами;</li> <li>- упражнения для развития согласованности движения правой и левой рук;</li> <li>- упражнения для развития согласованности движения рук и ног;</li> <li>- упражнения, направленные на ориентацию в пространстве;</li> <li>- выполнение различных движений руками и поворотов во время ходьбы;</li> <li>- различные гимнастические упражнения (кувырки, подьемы разгибом, «колесо», рондат, и т.п.)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Развитие скоростных способностей      | <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на короткие отрезки с максимальной скоростью 10 м, 20 м, 30 м, 40 м, 60 м;</li> <li>- челночный бег;</li> <li>- различные эстафеты;</li> <li>- упражнения на максимальную частоту движений (бег на месте, работа руками, как в беге и т.п.);</li> <li>- бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий), бег из различных стартовых положений, бег приставными шагами, бег боком, бег скрестными шагами</li> </ul> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выпады вперед и в стороны с пружинистыми покачиваниями, с прыжками, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шага до максимума, то же с подскоками;</li> <li>- вставание/ выпрыгивание из глубокого приседа, полуприседа – на одной и двух ногах в разном темпе и с остановкой в различных положениях;</li> <li>- вставания на гимнастическую скамейку или стенку, на плит, на коня и спрыгивание с разной высоты на две и одну ногу с последующим прыжком вверх-вперед;</li> <li>- различные индивидуальные упражнения в парах с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов;</li> <li>- пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания из положения полуприседа, присед, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге;</li> <li>- выпады вперед и в стороны с пружинистыми покачиваниями, с прыжками;</li> <li>- ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шага до максимума, то же с подскоками;</li> <li>- прыжки на двух ногах, со сменой положения ног, с незначительным сгибанием в коленных суставах, прыжки</li> </ul> |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <p>в полуприседе на двух ногах и с продвижением вперед, на одной ноге с продвижением вперед, по ступенькам вверх и вниз;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Развитие силы | <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- быстрая смена ног в выпаде без подпрыгивания, то же с отягощением на поясе и на плечах, с гантелями в руках;</li> <li>- различные прыжки со скакалкой на время, быструю;</li> <li>- быстрые сгибание и разгибание рук в упоре лежа, с хлопком перед собой;</li> <li>- различные эстафеты с элементами прыжков.</li> <li>- упражнения с набивными мячами (вес мяча – до 5 кг) (броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной, толкание мяча одной рукой и двумя, подскоки и прыжки с мячом в руках и ногах, броски мяча ногами вверх и вперед);</li> <li>- бег прыжками на одной ноге;</li> <li>- прыжки на двух ногах с отягощением, со сменой положения ног, на одной ноге с продвижением вперед;</li> <li>- прыжки на двух ногах, на одной ноге по ступенькам вверх, вниз</li> </ul> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба на передней части стопы, подъем на переднюю часть стопы.</li> <li>- отжимания в упоре лежа, отжимания на одной руке, передвижения на руках из упора лежа, отжимания с узкой постановкой рук / отжимания с широкой постановкой рук, отжимание «кузнечик», «венсон», обратные отжимания от скамьи;</li> <li>- сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног на гимнастическую лестницу или на стену, ходьба на руках;</li> <li>- различные виды приседаний с утяжелением (медбол, партнер, штанга, гири и т.п.);</li> <li>- сгибание-разгибание туловища и подъем ног из различных исходных положений с закрепленными руками и ногами;</li> <li>- упражнения на сопротивление с помощью партнера на различные группы мышц;</li> <li>- упражнения на перекладине (сгибание – разгибания рук в висе, подъем ног к перекладине, подъем с переворотом и т.п.);</li> <li>- лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног;</li> <li>- упражнения на все группы мышц с гантелями, гириами, штангой и т.п.;</li> <li>- различные упражнения с отягощением массой собственного тела, с преодолением сопротивления партнера или дополнительного сопротивления, прыжковые упражнения;</li> <li>- «скручивания»/«планки»/подъем ног с положения лежа на спине, упоры углом, «спичаги», выходы в стойку, вис углом на шведской стенке;</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для мышц пресса («складки» с согнутыми, затем с прямыми ногами, с удержанием, поднимание корпуса, поднимание ног, на гимнастической стенке, на/у скамейки, на наклонной поверхности);</li> <li>- упражнения для мышц разгибателей спины</li> </ul> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Развитие выносливости                 | Кросс, легкая атлетика (бег), плавание, лыжные гонки (ходьба) и т.п.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Развитие координационных способностей | <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойки на лопатках, голове и руках;</li> <li>- короткие и длинные кувырки вперед и назад;</li> <li>- «колесо»;</li> <li>- рондат;</li> <li>- упражнения с быстрой сменой позы (например, из положения сидя с вытянутыми ногами лечь на живот (спину), перевернуться вокруг себя в одну сторону, в другую, опять сесть);</li> <li>- упражнения, требующие согласованных действий, двух или нескольких детей (например, упражнения в парах, сидя друг против друга, упражнения подгруппами с большими гимнастическими обручами, с гимнастическими палками, в колонне – при передаче мяча и т.д.);</li> <li>- упражнения на удержания равновесия: подъем на носки с пятки вместе, приседание на носках с прямой спиной, подъем одной ноги с опорой на другую ногу, то же с закрытыми глазами, то же с задержкой на одной ноге, перепрыгнуть палку, сделав поворот, стоя повернуться вокруг себя, остановиться, стоя на скамейке на одной ноге, вытянуть другую;</li> <li>- из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа с гимнастической палкой в руках (различная ширина хвата) подъем и отведение рук назад, наклоны и повороты с гимнастической палкой на плечах и за спиной, прыжки через гимнастическую палку</li> </ul> |
| Комплексное развитие качеств          | <p>Спортивные игры (баскетбол, футбол, мини-футбол):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижные игры: «Катающаяся мишень», «Охотники и утки», «Перестрелка», «День и ночь» (исходные положения: стоя лицом и спиной друг к другу сидя, лежа и т.п.);</li> <li>- эстафеты: обычный бег, передвижения приставными шагами (правым и левым боком), бег спиной вперед, прыжки на одной и на двух ногах, переноска набивных мячей, повороты на 360° во время движения, преодоление препятствий, эстафеты с передачей по кругу одного или нескольких мячей на быстроту (в колонне над головами и между ног), раскладывание и собирание мячей на время и т.д.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

| Специальная физическая подготовка |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Развитие гибкости                 | <p>Упражнения для развития активной гибкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- маховые упражнения (вперед, назад, в сторону) с продвижением, поворотами, базовыми шагами;</li> <li>- маховые упражнения (опорные, без опорные) под счет и самостоятельно;</li> </ul> |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Развитие ловкости     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- маховые упражнения с приседами;</li> <li>- шпагаты;</li> <li>- «мост»;</li> <li>- разновидности переворотов</li> </ul> <p>Гимнастические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырки, стойка, «колесо»;</li> <li>- балансовые удержания (удержание углов, стоек на голове и руках, равновесия на одной ноге (правая, левая);</li> <li>- акробатические перевороты вперед и назад с переходом в партер, повороты на 360°, 540°, 720°;</li> <li>- перекаты;</li> <li>- рондат, фляк;</li> <li>- различные варианты «сальто»;</li> </ul> <p>Аэробные упражнения (связки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сложные базовые дорожки в сочетании со сложными связками для рук на месте и в движении под музыку с добавлениями элементов дорожки сложности группы А, В, С, D;</li> </ul> <p>Подвижные игры с использованием базовых движений и элементов сложности спортивной аэробики</p> <p>Упражнения «стоечной подготовки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выходы в стойку на руках из положения стоя или полного приседа, через согнутые, прямые ноги и ноги врозь;</li> <li>- повороты и ходьба в стойке на руках;</li> <li>- «спичаги»</li> </ul> |
| Развитие силы         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- упоры углом ноги вместе с выходом в высокий угол и обратно;</li> <li>- «ножницы» в упоре углом ноги вместе;</li> <li>- сведение и разведение в положении упор углом ноги вместе;</li> <li>- прыжки в продвижении вперед лицом, правым и левым боком в положении упор лежа;</li> <li>- отжимание с хлопком и в «взрывную рамку»;</li> <li>- в висе углом на шведской стенке поднимание ног с касанием носками над головой</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Развитие выносливости | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение соревновательных программ подходами, двоянными подходами (2 подряд);</li> <li>- с элементами и без них «водичка»;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                    | - с использованием элементов сложности разных групп (один подход выполняется только с элементами группы А, следующий подход с элементами группы В, следующий – с элементами группы С)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Развитие скоростно-силовых способностей                                                            | - различные виды прыжков: со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков, прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков;<br>- различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы. Упражнения с использованием средств хореографии (прыжки у станка и на середине);<br>- прыжки с использованием скамейки или степ-платформы, прыжки «олень», «бабочка», колени к груди на одной и на другой ноге «кузнечик», с отягощением и без него |
| <b>Теоретическая подготовка для УТЭ представлена в приложении № 5 к методическим рекомендациям</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

### Техническая подготовка

Основные направления технической подготовки на УТЭ:

- овладение целостными упражнениями, как средством технической подготовки в отдельных видах программы;
- разучивание спортивных комбинаций (соединение уже освоенных элементов спортивной аэробики и связок из базовых элементов);
- получить основное представление о спортивной площадке, составляющих её компонентах, о значении перестроений и перемещений по площадке, «стоимости» нарушений площадки;
- обучение и совершенствование техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложности.

Примеры видов упражнений по технической подготовке на УТЭ приведены в таблице 11.

Таблица 11 – Виды упражнений по технической подготовке на УТЭ

| <b>Виды упражнений по технической подготовке на УТЭ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| УТЭ 1 года (индивидуальные выступления, смешанные пары, трио, группа-5, ТГ, ГП)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка на руках с поворотом 360°;</li> <li>- переворот вперед, назад, рондат;</li> <li>- гимнастические перекаты, перевороты через плечо, голову в связке;</li> <li>- блок САД (4х8);</li> <li>- комбинации танцевальных движений разных стилей;</li> <li>- базовые и дополнительные шаги степ-аэробики.</li> </ul> <p><b>Элементы сложности:</b></p> <p><b>группа А</b> (элементы на полу):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упор углом ноги врозь/вместе, «взрывная рамка», «геликоптер», «капоэра» в упор лежа; упор углом ноги врозь «вне» с поворотом на 360°, упор углом ноги вместе с поворотом на 360°; горизонтальный упор во фронтальном шпагате.</li> </ul> <p><b>группа В</b> (элементы в воздухе):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжком свободное падение; прыжком поворот на 360° в группировку; прыжок в группировку и приземление в упор лёжа; прыжок согнувшись; прыжок согнувшись ноги врозь; прыжок в шпагат.</li> </ul> <p><b>группа С</b> (элементы в положении стоя):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вертикальный шпагат; безопорный вертикальный шпагат; «либела» с опорой руками о пол</li> </ul> |  |
| УТЭ 2 года (индивидуальные выступления, СП, Трио, Группа-5, ТГ, ГП)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка на руках с поворотом 360° в связке с переворотами;</li> <li>- фляк;</li> <li>- блок САД (4x8);</li> <li>- комбинации танцевальных движений разных стилей;</li> <li>- базовые и дополнительные шаги степ-аэробики.</li> </ul> <p><b>Элементы сложности:</b></p> <p><b>группа А</b> (элементы на полу):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упор углом ноги врозь/вместе, «взрывная рамка», «геликоптер», «капоэра» в упор лежа; упор углом ноги врозь «вне» с поворотом на 360°, упор углом ноги вместе с поворотом на 360°; горизонтальный упор во фронтальном шпагате.</li> </ul> <p><b>группа В</b> (элементы в воздухе):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжком свободное падение; прыжком поворот на 360° в группировку; прыжок в группировку и приземление в упор лёжа; прыжок согнувшись; прыжок согнувшись ноги врозь; прыжок в шпагат.</li> </ul> <p><b>группа С</b> (элементы в положении стоя):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вертикальный шпагат; безопорный вертикальный шпагат; «либела» с опорой руками о пол</li> </ul> |
| УТЭ 3 года (индивидуальные выступления, СП, Трио, Гуппа-5, ТА, ГП)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка на руках с поворотом 360° в связке с переворотами;</li> <li>- фляк;</li> <li>- блок САД (4x8);</li> <li>- комбинации танцевальных движений разных стилей;</li> <li>- базовые и дополнительные шаги степ-аэробики.</li> </ul> <p><b>Элементы сложности:</b></p> <p><b>группа А</b> (элементы на полу):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упор углом ноги врозь/вместе, «взрывная рамка», «геликоптер», «капоэра» в упор лежа; упор углом ноги врозь «вне» с поворотом на 360°, упор углом ноги вместе с поворотом на 360°; горизонтальный упор во фронтальном шпагате.</li> </ul> <p><b>группа В</b> (элементы в воздухе):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжком свободное падение; прыжком поворот на 360° в группировку; прыжок в группировку и приземление в упор лёжа; прыжок согнувшись; прыжок согнувшись ноги врозь; прыжок в шпагат.</li> </ul> <p><b>группа С</b> (элементы в положении стоя):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вертикальный шпагат; безопорный вертикальный шпагат; «либела» с опорой руками о пол</li> </ul> |
| УТЭ 4 года (индивидуальные выступления, СП, Трио, Гуппа-5, ТГ, ГП)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- фляк;</li> <li>- блок САД в разных построениях, с перемещениями и перестроениями;</li> <li>- комбинации танцевальных движений разных стилей;</li> <li>- хореографические комбинации базовых и дополнительных шагов степ-аэробики.</li> </ul> <p><b>Элементы сложности:</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>группа А</b> (элементы на полу):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из упора лежа отжимание «взрывная рамка» с поворотом на 180°; «геликоптер» с поворотом на 360°; «геликоптер» в безопорный венсон круг «деласал» в упор «венсон»; «геликоптер» в упор безопорный «венсон»; упор углом ноги врозь «вне» с поворотом на 720°; упор углом ноги врозь упор углом с поворотом на 720°; упор углом с поворотом на 720°; горизонтальный упор ноги врозь.</li> </ul> <p><b>группа В</b> (элементы в воздухе):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжком свободное падение с поворотом на 360°; «скейл» с поворотом на 360° в упор лежа; с поворотом на 180° прыжок в группировку поворот на 180°, приземление в упор лежа; с поворотом на 360° прыжок «казак» в шпагат; с поворотом на 360° прыжок согнувшись; с поворотом на 180° прыжок согнувшись, в шпагат; 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; прыжок разножка с приземлением в шпагат; перекидной прыжок; с поворотом на 180° прыжок в шпагат и поворот на 180°; с поворотом на 180° прыжок в шпагат приземление в шпагат; прыжок в шпагат разножка и приземление в шпагат.</li> </ul> <p><b>группа С</b> (элементы в положении стоя):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поворот на 1 ноге на 1080° «эн деданс»; двойная «либела» с опорой руками о пол</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| УТЭ 5 года (индивидуальные выступления, СП, Трио, Гуппа-5, ТГ, ГП)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- фляк, сальто (модификации);</li> <li>- блок САД (4x8);</li> <li>- комбинации танцевальных движений разных стилей;</li> <li>- хореографические комбинации базовых и дополнительных шагов степ-аэробики.</li> </ul> <p><b>Элементы сложности:</b></p> <p><b>группа А</b> (элементы на полу):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из упора лежа отжимание «взрывная рамка» с поворотом на 180°; «взрывная рамка» с поворотом на 180° в шпагат; «взрывная рамка» в безопорный «венсон»; «геликоптер» с поворотом на 360°; «геликоптер» в безопорный «венсон» круг «деласал» в упор «венсон»; «геликоптер» в упор безопорный «венсон»; упор углом ноги врозь «вне» с поворотом на 720°; упор углом ноги врозь упор углом с поворотом на 720°; упор углом с поворотом на 720°; горизонтальный упор ноги врозь.</li> </ul> <p><b>группа В</b> (элементы в воздухе):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжком свободное падение с поворотом на 360°; «скейл» с поворотом на 360° в упор лежа; прыжок «от оси» в упор лежа; с поворотом на 540° прыжок в группировку, приземление в шпагат; с поворотом на 180° прыжок в группировку поворот на 180°, приземление в упор лежа; с поворотом на 360° прыжок «казак» в шпагат; с поворотом на 180° прыжок «казак» в упор лёжа; с поворотом на 360° прыжок согнувшись; с поворотом на 180° прыжок согнувшись, в шпагат; 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; прыжок разножка с приземлением в шпагат; перекидной прыжок; с поворотом на 180° прыжок в шпагат и поворот на 180°; с поворотом на 180° прыжок в шпагат приземление в шпагат; прыжок в шпагат разножка и приземление в шпагат; прыжок</li> </ul> |

в шпагат, приземление в

упор лежа.

**группа С** (элементы в положении стоя):

- поворот на 1 ноге на 1080° «эн деданс»; двойная «либела» с опорой руками о пол

### Хореографическая подготовка

На УТЭ совершенствуются хореографические элементы, изученные на ЭНП.

Хореографические элементы, используемые на учебно-тренировочном занятии, не отличаются от разученных элементов на ЭНП, меняется их интерпретация. Становятся более сложные связки, увеличивается количество повторения, амплитуда движений, добавляются маховые и статические упражнения. Закрепляется и совершенствуется техника пройденного материала.

### Акробатическая подготовка

Обучающиеся совершенствуются в технике следующих элементов:

- «Колесо»;
- рондат;
- переворот (вперед, назад);
- подъём разгибом из стойки на голове и руках.

Обучаются и совершенствуются в технике элементов:

- темповой переворот (вперед);
- фляк.

### Тактическая подготовка

На УТЭ формируются тактические умения в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативность, в том числе и во время постоянной соревновательной практики. Она направлена на обучение спортсмена разнообразным тактическим приемам, имеющим тесную связь с таким критерием судейства, как «артистизм» (позирование – манера ухода и выхода на площадку, завершающие выступление позы и т.д.).

## 4.12. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

Задачи на этапе ССМ:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе спортивного совершенствования содержания спортивной подготовки возрастает за счет сложности осваиваемых упражнений и большей индивидуализацией учебно-тренировочного процесса.

Эффективность учебно-тренировочного процесса на ССМ обусловлена повышением рационального сочетания техники выполнения элементов в сочетании с групповой работой занимающихся (композициями), умением соревноваться в сложных условиях.

### Общая физическая подготовка

В учебно-тренировочном процессе на ССМ используют весь спектр упражнений ОФП, применяются упражнения из других видов спорта: из легкой атлетики бег на короткие дистанции для развития скоростных качеств, кроссы и бег на длинные дистанции 1-2 км, для развития выносливости, из гимнастики висы, упоры подтягивания для развития силовых качеств и т.п. Достаточно часто используется метод круговой тренировки. Пример круговой тренировки приведен в таблице 12.

Таблица 12 – Виды упражнений круговой тренировки на ССМ.

| № станции | Описание упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Станция 1 | <p>Подъем ног в висе на шведской стенке.</p> <p>Варианты выполнения данного упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ноги вместе;</li> <li>- ноги врозь на ширине плеч;</li> <li>- подъем ног из исходного положения (далее – И.п.) углом;</li> <li>- 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</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Станция 2                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Отжимания из И.п. упор лежа.<br>Варианты выполнения упражнения:<br>- локти в стороны;<br>- локти назад;<br>- с хлопком;<br>- узким хватом, постановка кистей сомкнутая;<br>- широким хватом;<br>- с хлопком по бедрам;<br>- «взрывная рамка»;<br>- с махом в «венсон»                                 |
| Станция 3                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Приседания.<br>Варианты выполнения упражнения:<br>- ноги врозь;<br>- ноги вместе;<br>- на одной ноге «пистолетик»;<br>- с гантелями;<br>- со штангой;<br>- с выпрыгиванием (из приседа в присед)                                                                                                      |
| Станция 4                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Планка.<br>Варианты выполнения упражнения:<br>- обычная планка;<br>- боковая планка;<br>- со скручиванием;<br>- с покачиванием вперед-назад;<br>- с поочередным выпрямлением и сгибанием рук                                                                                                          |
| Станция 5                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Встречная складка. И.п. лежа на спине руки, ноги прямые.<br>Варианты выполнения упражнения:<br>- ноги вместе;<br>- ноги врозь, на уровне плеч;<br>- поочередно;<br>- смешанное выполнение всех вышеперечисленных вариантов                                                                            |
| Станция 6                                                                                                                                                                                                                                                                                   | «Лодочка».<br>Варианты выполнения упражнения:<br>- держать;<br>- одновременный подъем и опускание рук и ног;<br>- поочередное поднимание и опускание рук и ног, правая рука – левая нога и наоборот;<br>- 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.                                                                                                                                                                                                                                        |
| Дополнительная информация: Обучающиеся делятся на пары или тройки, проходят на станции с упражнениями, выполняют каждую станцию на время от 40-60 с на скорость с точным контролем над техникой правильного выполнения упражнения. Количество кругов – 1-3. Отдых между станциями – 15-20 с |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

### Специальная физическая подготовка

Примеры упражнений для развития специальных физических качеств:

#### 1. Развитие гибкости.

- маховые упражнения (вперед, назад, в сторону) с продвижением, поворотами и базовыми шагами;
- маховые упражнения (опорные и без опорные) под счет и самостоятельно;
- упражнения для развития гибкости (шпагаты – продольный, поперечный, «мост», разновидности переворотов, складки-ноги вместе, ноги врозь);

– маховые упражнения с приседами и т.д.

#### 2. Развитие ловкости и координационных способностей.

- 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, D;

– подвижные игры с использованием базовых движений и элементов сложности спортивной аэробики;

– балансовые удержания (удержание углов, стоек на голове и руках, выход силой в стойку на руках «мексиканка», стойки на одной руке, упоры на двух-одной руках);

– упражнения на координацию (повороты на 360°, 540°, 720°, 1080°).

#### 3. Развитие силы.

«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. Развитие выносливости.

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

### Техническая подготовка

Примеры видов упражнений по технической подготовке, применяемых на ССМ приведены в таблице 13.

Таблица 13 – Виды упражнений по технической подготовке на ССМ

| Виды упражнений по технической подготовке на ССМ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ССМ (индивидуальные выступления, смешанные пары, трио, группа-5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Фляк, сальто (модификации);</li> <li>- Блок САД (4х8);</li> <li>- Комбинации танцевальных движений разных стилей, танцевальный блок;</li> <li>- Хореографические комбинации базовых и дополнительных шагов степ-аэробики, блок степ-шагов.</li> </ul> <p><b>Элементы сложности:</b></p> <p><b>Группа А</b> (элементы на полу):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «взрывная рамка» с поворотом 180° в «венсон»; из упора лежа перемах ноги врозь с поворотом на 180° в шпагат; высокий упор согнувшись разгибаясь поворот на 180° в упор лежа; упор углом на одной руке с поворотом на 360°; из упора углом ноги врозь поворот на 720° меняя положение рук и ног (врозь-вместе-врозь); упор высокий угол с поворотом на 360°; круг «деласал» с поворотом на 360°; круг «деласал» с поворотом на 360°, в шпагат; «геликоптер» на 360° в шпагат; «геликоптер» на 360° в «венсон».</li> </ul> <p><b>Группа В</b> (элементы в воздухе):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжком свободное падение с поворотом на 540°; прыжок «гейнер» с поворотом на 540° и в упор лёжа; прыжок баттерфляй с поворотом на 360°; прыжок «от оси» с поворотом на 540° в упор лежа; прыжок в группировку с поворотом на 720° в шпагат; с поворотом на 540° прыжок в группировку, 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; с поворотом на 360° прыжок согнувшись ноги врозь в шпагат; с поворотом на 180° прыжок согнувшись ноги врозь – упор лежа; прыжок разножка в упор лежа; прыжком с поворотом на 180° разножка в шпагат; перекидной прыжок и поворотом на 360°; перекидной прыжок и поворот на 180°, приземление в шпагат; с поворотом на 360° прыжок в шпагат</li> </ul> |

и приземление в шпагат; прыжок с поворотом 180° в шпагат, разножка и приземление в шпагат;

прыжок с поворотом 180° в шпагат, приземление в упор лежа.

**Группа С** (элементы в положении стоя):

- поворот на 720° «эн деданс», одна нога впереди горизонтально; двойная «либела» без опоры руками о пол; поворот на 720° в безопорном вертикальном шпагате; поворот на 720° в высоком равновесии.

### Хореографическая подготовка

Совершенствование хореографической подготовки. Продолжение обучения и совершенствования элементов современного танца.

### Акробатическая подготовка

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

### 4.13. Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства

Задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная аэробика»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Учебно-тренировочный процесс характеризуется, как максимально индивидуализированный и строится с учётом особенностей соревновательной деятельности спортсменов

Основная цель — достижение высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Для обучающихся этапов ССМ и ВСМ составляется индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП).

ИПСП – годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося

соответствующего этапа с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена. ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля, в том числе опираясь на соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса, прописанных в приложении № 5 к ФССП.

Алгоритм создания ИПСП включает в себя последовательность нескольких операций:

- анализ данных предшествующего сезона;
- выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена;
- постановка целей и задач на планируемый период;
- разработка модели динамики изменения состояния спортсмена;
- выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение тренировочных нагрузок;
- определения необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

В ИПСП используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки.

#### 4.14. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка обучающегося состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность обучающегося перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем

эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающегося снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после учебно-тренировочных занятий, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий. В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением обучающихся, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитие волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в соревнованиях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно психического восстановления организма.

#### 4.15. Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности

К учебно-тренировочным занятиям по виду спорта «спортивная аэробика» допускаются лица, имеющие медицинский допуск к занятиям спортивной аэробикой и прошедшие инструктаж по технике безопасности (далее – техника безопасности).

В процессе учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель и обучающийся должны соблюдать установленные правила по проведению учебно-тренировочных занятий и требований (правила поведения в спортивном

зале во время учебно-тренировочных занятий, расписание учебно-тренировочных занятий, правила личной гигиены, правила использования спортивного инвентаря и спортивного оборудования).

Учебно-тренировочные занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей виду спорта «спортивная аэробика».

Обучающиеся обязаны внимательно слушать и выполнять инструкции и команды тренера-преподавателя.

При проведении учебно-тренировочных занятий в месте проведения должна находиться медицинская аптечка, укомплектованная соответствующими медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Вход в зал обучающимся разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

Запрещается начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя, самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в зале, бегать по площадке во время занятий, перебегать от одного места учебно-тренировочного занятия к другому, выполнять самостоятельно сложные элементы без страховки, не имея на это разрешения тренера-преподавателя.

Обучающиеся допускаются к учебно-тренировочным занятиям только в соответствующей спортивной форме.

Перед учебно-тренировочным занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, закладки и т.д.

При обнаружении поломок спортивного оборудования немедленно сообщать об этом тренеру-преподавателю.

Выход обучающихся из спортивного зала во время учебно-тренировочного занятия возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

При плохом самочувствии перед учебно-тренировочным занятием обучающийся должен незамедлительно сообщить об этом тренеру-преподавателю. Обучающийся также обязан проинформировать о травме или плохом самочувствии, которые проявились вовремя или после учебно-тренировочного занятия.

Окончание учебно-тренировочного занятия происходит организованно по команде тренера-преподавателя. По окончании учебно-тренировочного занятия, с разрешения тренера-преподавателя все спортивные снаряды должны быть аккуратно убраны на места хранения.

#### 4.16. Общие рекомендации по заполнению раздела

*Для подготовки программного материала по каждому этапу спортивной подготовки Организации необходимо учитывать:*

*1. Структуру многолетней подготовки спортсмена по виду спорта, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов, средств и методов общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; соотношение параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности); последовательность различных компонентов (звеньев) учебно-тренировочного процесса, представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы;*

*2. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена, как единую педагогическую систему, обеспечивающую рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;*

*3. Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;*

*4. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;*

*5. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки;*

*6. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла;*

*7. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена;*

#### 4.17. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Рекомендуемый образец представлен в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная аэробика»**

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 организациями, реализующими дополнительные образовательные программы 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».

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

#### **6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) согласно ФССП, предусматривают:

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом № 1144н;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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.

*Организации заполняют данный раздел Программы перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного, в том числе, с учетом минимальных требований ФССП.*

#### **6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Требования, предъявляемые к кадровому составу Организаций:

6.2.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими иными работниками.

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).

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

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным: Приказом № 952н, Приказом № 362н, Приказом № 237н, Приказом № 506н, Приказом № 916н.

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет (Приказ № 952н).

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

### 6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

#### Список литературных источников

1. Безматерных, Н.Г. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике: Учебное пособие / Н.Г. Безматерных, Н.П. Безматерных, Г.Н. Пшеничникова – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009.
2. Горбунов, В.А. Контроль за тренировочной и соревновательной нагрузкой на специализированном этапе многолетней подготовки спортивного резерва в аэробике / В.А. Горбунов – Иркутск, 2008.
3. Крючек, Е.С. Аэробика: теория и методика: учеб. для студ. учреждений высшего образования / Е.С.Крючек, Р. Н. Терехина, Е.Н. Медведева и др.; под ред. Е.С.Крючек. — М.: Издательский центр «Академия», 2018. — 192 с.
4. Коричко, Ю. В. Специфика терминов спортивной аэробики: Традиции и инновации в образовательном пространстве России // Ю.В. Коричко, И. В. Зими́на – ХМАО-Югры и НВГУ: Материалы V Всероссийской научно-практической конференции. – 2016. – С. 183-185.

5. Мартынов, А. А. Программа начальной подготовки спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой / А.А. Мартынов – Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2011. – №. 2. – С. 72-76.

6. Матвеева, Л.К. Организация и методика проведения соревнования по спортивной аэробике / Л.К. Матвеева, Ю.С. Филиппова – Новосибирск, 2003.

7. Счастливцева, М.Г. Спортивная и оздоровительная аэробика в системе дополнительного образования / М.Г. Счастливцева – Москва: Пробел-2000, – 2010-48 с.

8. Филиппова, Ю.С. Прогнозирование результатов соревнований по спортивной аэробике / Ю.С. Филиппова, Л.К. Матвеева, С.М. Лукина/Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 10. – С. 83-84.

9. Филиппова, Ю.С. Физиологические основы занятий спортивной аэробикой (с практическими рекомендациями) / Ю.С. Филиппова – Новосибирск: Параллель, 2006;

10. Чаюн, Д. В. Заметки аэробиста / Д.В. Чаюн – 2021.

11. Чаюн, Д. В. Спортивная аэробика: от новичка до мастера спорта / Д.В. Чаюн, Е.С. Чаюн – 2020.

#### Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации/ ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13\\_adaptivnyai\\_sport\\_2\\_gavrilova.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf))

2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации/ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-9/1\\_fedotova\\_razrabotka\\_i\\_utverzhdenie.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-9/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf))

#### Перечень ресурсов в сети «Интернет»

1. Ассоциация Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: официальный сайт. – Москва. – URL:<https://rusada.ru> (дата обращения: 21.10.2025).
2. Всемирное антидопинговое агентство – Монреаль. – URL:<https://wada-ama.org> (дата обращения: 21.10.2025).
3. Международный олимпийский комитет – Лозана. – URL:<https://olympic.org> (дата обращения: 21.10.2025).
4. Министерство спорта Российской Федерации – Москва. – URL:<https://minsport.gov.ru> (дата обращения: 21.10.2025).

5. Общероссийский союз общественных объединений «Олимпийский комитет России» – Москва. – URL:<https://olympic.ru> (дата обращения: 21.10.2025).

6. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» – Москва. – URL:<https://fcpsr.ru> (дата обращения: 21.10.2025).

7. Общероссийская общественная организация спортивной гимнастики, прыжков на батуте, художественной гимнастики, спортивной акробатики, спортивной аэробики «Федерация гимнастики России» – Москва. – URL: <https://sportgymrus.ru> (дата обращения: 21.10.2025).

### Информационные образовательные ресурсы

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: <http://school-collection.edu.ru>.

2. Федеральный центр информационных образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: <http://fcior.edu.ru>.

3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] URL: <http://window.edu.ru>.

4. Федеральный портал «Российское Образование» [Электронный ресурс] URL: <http://www.edu.ru>.

5. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] URL: <http://www.school.edu.ru/default.asp>

6. Сеть творческих учителей [Электронный ресурс] URL: <http://www.it-n.ru>

7. Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] – URL: <https://emir.gov.ru/>

Годовой учебно-тренировочный план (образец)

| №<br>п/п                      | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки                                                      |            |                                                           |                |                                               |                |                                     |                |  |  | Этап высшего спортивного мастерства |  |
|-------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|----------------|-------------------------------------|----------------|--|--|-------------------------------------|--|
|                               |                                                   | 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 | до трех лет                                   | свыше трех лет | до трех лет                         | свыше трех лет |  |  |                                     |  |
|                               |                                                   |                                                                              |            |                                                           |                |                                               |                |                                     |                |  |  |                                     |  |
|                               |                                                   |                                                                              |            |                                                           |                |                                               |                |                                     |                |  |  |                                     |  |
|                               |                                                   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах* |            |                                                           |                |                                               |                |                                     |                |  |  |                                     |  |
|                               |                                                   | 6                                                                            | 8          | 14                                                        | 18             | 24                                            | 32             |                                     |                |  |  |                                     |  |
|                               |                                                   | 2                                                                            | 2          | 3                                                         | 3              | 4                                             | 4              |                                     |                |  |  |                                     |  |
| 1.                            | Общая физическая подготовка                       | 156-187                                                                      | 166-200    | 277-306                                                   | 262-281        | 250-324                                       | 333-366        |                                     |                |  |  |                                     |  |
| 2.                            | Специальная физическая подготовка                 | 62-75                                                                        | 100-108    | 160-204                                                   | 225-262        | 349-424                                       | 499-599        |                                     |                |  |  |                                     |  |
| 3.                            | Участие в спортивных соревнованиях                | 0                                                                            | 4-8        | 10-36                                                     | 75-112         | 87-175                                        | 133-266        |                                     |                |  |  |                                     |  |
| 4.                            | Техническая подготовка                            | 31-37                                                                        | 75-83      | 25-131                                                    | 187-234        | 225-275                                       | 166-266        |                                     |                |  |  |                                     |  |
| 5.                            | Тактическая подготовка                            | 7-19                                                                         | 10-22      | 15-37                                                     | 19-53          | 29-88                                         | 50-122         |                                     |                |  |  |                                     |  |
| 6.                            | Теоретическая подготовка                          | 8-19                                                                         | 10-23      | 15-36                                                     | 19-53          | 29-87                                         | 50-122         |                                     |                |  |  |                                     |  |
| 7.                            | Психологическая подготовка                        | 7-18                                                                         | 9-22       | 14-36                                                     | 18-53          | 29-87                                         | 50-122         |                                     |                |  |  |                                     |  |
| 8.                            | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 1-3                                                                          | 1-4        | 2-7                                                       | 6-12           | 16-25                                         | 33-44          |                                     |                |  |  |                                     |  |
| 9.                            | Инструкторская практика                           | 0                                                                            | 2-4        | 3-11                                                      | 4-19           | 13-25                                         | 16-34          |                                     |                |  |  |                                     |  |
| 10.                           | Судейская практика                                | 0                                                                            | 2-4        | 4-11                                                      | 5-18           | 13-25                                         | 17-33          |                                     |                |  |  |                                     |  |
| 11.                           | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 1-3                                                                          | 1-4        | 3-8                                                       | 7-13           | 17-25                                         | 34-45          |                                     |                |  |  |                                     |  |
| 12.                           | Восстановительные мероприятия                     | 1-3                                                                          | 2-4        | 2-7                                                       | 6-12           | 17-25                                         | 33-44          |                                     |                |  |  |                                     |  |
| Общее количество часов в год* |                                                   | 312                                                                          | 416        | 728                                                       | 936            | 1248                                          | 1664           |                                     |                |  |  |                                     |  |
|                               |                                                   |                                                                              |            |                                                           |                |                                               |                |                                     |                |  |  | * максимальные значения             |  |

\* максимальные значения

Приложение № 2  
к методическим рекомендациям

**Календарный план воспитательной работы**

| № п/п | Направление работы                                                                        | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Сроки проведения |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.    | <b>Проориентационная деятельность</b>                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |
| 1.1.  | Судейская практика                                                                        | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b><br>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;<br>... | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика                                                                   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br>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;<br>...                                     | В течение года   |
| 1.3.  | ...                                                                                       | ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ...              |
| 2.    | <b>Здоровьесбережение</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>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                                                                                                                                                                                                                           | В течение года   |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;<br>...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |
| 2.2. | Режим питания и отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);<br>... | В течение года |
| 2.3. | ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ...            |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в 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;<br>...                                                                      | В течение года |
| 3.3. | ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ...            |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |
| 4.1. | Практическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Семинары, мастер-классы, показательные</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | В течение      |

|      |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|      | (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                | <b>выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>правомерное поведение болельщиков;<br>расширение общего кругозора юных спортсменов;<br>... | года |
| 4.2. | ...                                                                                                                              | ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ...  |
| 5.   | Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ...  |

Приложение № 3  
к методическим рекомендациям

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

| Этапы спортивной подготовки | Содержание мероприятий и их форма                                                                 |                                                                                                          | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | 1. Веселые старты                                                                                 | «Честная игра»                                                                                           |                  |                                                                                                                                                                                                                     |
| Начальной подготовки        | 2. Теоретическое занятие                                                                          | «Ценности спорта. Честная игра»                                                                          | 1-2 раза в год   | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео                                                                                                                                         |
|                             | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |                                                                                                          | 1 раз в год      | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе                                                                                                                                                 |
|                             | 4. Антидопинговая викторина                                                                       | «Играй честно»                                                                                           | 1 раз в месяц    | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома) |
|                             | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                |                                                                                                          | По назначению    | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе                                                                                                                                                   |
|                             | 6. Родительское собрание                                                                          | «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»                                                  | 1 раз в год      | Прхождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования                                                                                                                                |
|                             | 7. Семинар для тренеров-преподавателей                                                            | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год   | Включить в повестку для родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов                                            |
|                             |                                                                                                   |                                                                                                          | 1-2 раза в год   | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации                                                                                                                           |

|                                                                                 |                                       |                                                                                                                                                                               |                |                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                       | 1. Веселые старты                     | «Честная игра»                                                                                                                                                                | 1-2 раза в год | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео                                                                                           |
|                                                                                 | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА    |                                                                                                                                                                               | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования                                                                                    |
|                                                                                 | 3. Антидопинговая викторина           | «Играй честно»                                                                                                                                                                | По назначению  | Проведение викторины на спортивных мероприятиях                                                                                                                          |
|                                                                                 | 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»                                                                                                      | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации                                                                                |
|                                                                                 | 5. Родительское собрание              | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                                                                                                              | 1-2 раза в год | Включить в повестку для родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА    |                                                                                                                                                                               | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования                                                                                    |
|                                                                                 | 2. Семинар                            | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Процедура допинг-контроля»<br>«Подача запроса на TI»<br>«Система ADAMS (ADAMS – Anti-Doping Administration and Management System)» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации                                                                                |

## Приложение № 4

к методическим рекомендациям

## План инструкторской и судейской практики

| Этапы спортивной подготовки                                               | Вид практики            | Описание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Начальной подготовки                                                      | Инструкторская практика | Проведение одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                           | Судейская практика      | Привлечение обучающихся к организации соревновательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                 | Инструкторская практика | Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                           | Судейская практика      | Знание Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                           | Инструкторская практика | Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства |                         | Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категории спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта |
|                                                                           | Судейская практика      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

**Учебно-тематический план**

| Этапы спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке                                                                                   | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки   | История возникновения вида спорта и его развитие                                                                   | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                             | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.                                                                                                                                                   |
|                             | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.                                                                                                                                                                                                    |
|                             | Закаливание организма                                                                                              | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.                                                                                                                                                                                                                          |
|                             | Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом                                                     | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.                                                                                                                                                                                                      |
|                             | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                      | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                             | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                                                | Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положения 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                                                                                    | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                           |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                              | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Подбор спортивного инвентаря. Как ухаживать за спортивным инвентарем. Подготовка спортивного инвентаря к использованию в учебно-тренировочном процессе. |
|                                                           | ...                                                                             | ...                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                           | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств              | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.                       |
|                                                           | История возникновения олимпийского движения                                     | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.                                                                                                                                             |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                 | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                |
|                                                           | Физиологические основы физической культуры                                      | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.                           |
|                                                           | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                     | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                                                                    |
|                                                           | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                                              |
|                                                           | Психологическая подготовка                                                      | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.                                                                                           |
|                                                           | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                  | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.                                                                    |
|                                                           | Правила вида спорта                                                             | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                                                                                       |
|                                                           | ...                                                                             | ...                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                               |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                               | Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность                                | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                               | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                               | Психологическая подготовка                                                                       | 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                                            | 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                             | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                               | Восстановительные средства и мероприятия                                                         | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
|                                               | ...                                                                                              | ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Этап высшего спортивного мастерства           | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте.           | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|  |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Их роль и содержание в спортивной деятельности                       | и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  | Социальные функции спорта                                            | 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          | 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                | 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 | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | Восстановительные средства и мероприятия                             | 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. |
|  | ...                                                                  | ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Приложение № 6  
к методическим рекомендациям

Элементы классического танца.

1. Releve – подъем на полупальцы. Разновидности: по всем позициям ног; на одной ноге (вторая может находиться в любом, характерном для классического танца положении).

2. Plie – приседание. Разновидности: demi plie – полуприседание; grand plie – полное приседание.

3. Battement tendu – движение вытянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Разновидности: по I, V позиции; вперед, в сторону, назад.

4. Battement tendu jete – бросковое движение вытянутой ногой на 25-45° от пола. Разновидности: по I, V позиции; вперед, в сторону, назад.

5. Rond de jambe par terre – движение ноги по кругу по полу. Разновидности: на plie; на 45°, на 90°.

6. Battement fondu – сгибание ноги на cou-de-pied с одновременным demi plie на опорной ноге и «открывание» ноги в любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из demi plie. Разновидности: на 45, 90°; double b.f. – двойной батман фондю.

7. Battement frappe – «удар» ногой о щиколотку опорной с последующим резким «открыванием» ноги. Разновидности: на пол, на 25, 45°; с опусканием в demi plie.

8. Rond de jamb en l'air (ронд де жамб ан леер) – круговое движение голенью в воздухе. Выполняется из пятой позиции.

9. Petits battements snr le cou-de-pied – перенос ноги с cou-de-pied на cou-de-pied сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции.

10. Battement relevent – медленный подъем ноги. Разновидности: на 45°; на 90°; выше 90°.

11. Battement developpe – медленное поднимание ноги через passe. Разновидности: на 90 град; по всем направлениям.

12. Grand battement jete – мах ногой. Разновидности: на 90° и выше; по всем направлениям; нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется; G.b.j. balance - grand battement вперед и назад, нога проходит через I позицию.

13. Adagio или Battement developpes (разворачивать, развёртывать) – плавное вытягивание ноги.

14. Passe – «проходящее» движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (passe par terre), либо на 45° или 90°.

15. Saute – прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

16. Sisson ouverte – прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.