

Главное управление по физической культуре, спорту и туризму  
администрации г. Красноярска  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Комплексная спортивная школа»

Принята

Педагогическим советом

Протокол от 12.12.24 № 4

Утверждена

Директор МБУ ДО «КСШ»

А.В. Китаев

«28» 12 2024г.



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика**

Возраст обучающихся 7-18 лет

Срок реализации программы:

НП - 3

УТ - 5

ССМ – не ограничивается

Составитель программы:

Инструктор-методист Крахалева И.В.

г. Красноярск, 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	стр. 3
2.	Характеристика программы	стр. 4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	стр. 5
2.2.	Объем программы	стр. 5
2.3.	Задачи этапов спортивной подготовки	стр. 9
2.4.	Виды (формы) обучения	стр. 6
2.4.1.	Учебно-тренировочные занятия	стр. 9
2.4.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	стр. 9
2.4.3.	Спортивные соревнования	стр. 11
2.4.4.	Работа по индивидуальным планам	стр. 12
2.4.5.	Инструкторская и судейская практика	стр. 12
2.5.	Годовой план-график	стр. 12
2.6.	Календарный план воспитательной работы	стр. 14
2.7.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	стр. 15
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики	стр. 19
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	стр. 21
3.	Система контроля	стр. 23
3.1.	По итогам освоения программы по этапам подготовки	стр. 23
3.2.	Оценка результатов освоения программы	стр. 24
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	стр. 24
4.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки	стр. 29
4.1.	Общая физическая подготовка	стр. 30
4.2.	Специальная физическая подготовка	стр. 30
4.3.	Техническая подготовка	стр. 31
4.4.	Теоретическая подготовка	стр. 32
4.5.	Психологическая подготовка	стр. 32
4.6.	Хореографическая подготовка	стр. 33
4.7.	Акробатическая подготовка	стр. 34
4.8.	Планы применения восстановительных средств	стр. 35
5.	Учебно-тематический план по теоретической подготовке	стр. 36
6.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	стр. 39
7.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	стр. 40
7.1.	Материально-технические условия реализации	стр. 40
8.	Кадровые условия реализации программы	стр. 42
9.	Список литературы	стр. 43
9.1.	Перечень интернет-ресурсов	стр. 43

## 1. Общие положения

1. 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 федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика», утвержденным приказом Минспорта России от 23.11.2022г. № 1060 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» (далее–ФССП)

### Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная аэробика»

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
индивидуальные выступления	0820011811Я
смешанные пары	0820021811Я
трио	0820031811Я
группа - 5	0820041811Я
гимнастическая платформа	0820051811Л
танцевальная гимнастика	0820061811Л

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика, утвержденной приказом Минспорта России от 23.11.2022г. № 1060 «Об утверждении дополнительной образовательной программы по виду спорта «спортивная аэробика», а также следующих нормативно-правовых актов:

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Федерального Закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказа Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ 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».

Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:  
этап начальной подготовки (НП);  
учебно-тренировочный этап (УТЭ);  
этап совершенствование спортивного мастерства (ССМ);

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

## **2. Характеристика программы**

Спортивная аэробика — это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах соло, смешанных пар, троек и групп). В спортивной аэробике используются элементы из художественной и спортивной гимнастики, акробатики. Большое внимание уделяется хореографии, артистизму, грации, а в программах смешанных пар, троек и групп — взаимодействию и поддержке между партнерами. Комплекс аэробных упражнений полезен для растущего организма: он укрепляет осанку; улучшает иммунитет, работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем; формирует здоровый опорно-двигательный аппарат и улучшает координацию движений.

*Отличительные особенности* спортивных дисциплин вида спорта «спортивная аэробика».

Спортивные дисциплины отличаются друг от друга количеством спортсменов, имеющих возможность принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

«Индивидуальные выступления»- в данной спортивной дисциплине женщины соревнуются на спортивных соревнованиях наравне с мужчинами, предполагает выступление 1 женщины либо 1 мужчины. При этом, мужчины соревнуются с мужчинами, женщины с женщинами, мужчины набирают баллы в основном силовыми упражнениями, а женщины гибкостью и пластикой.

«Смешанные пары» - в спортивных соревнованиях принимают участие спортсмены женщина и мужчина либо девушка и юноша.

«Трио» – 3 спортсмена (только мужчины или только женщины, или смешанный состав).

«Группа – 5» - предполагает в своем составе 5 спортсменов (только мужчины или только женщины, или смешанный состав).

При этом спортивная дисциплина «гимнастическая платформа» имеет одинаковое количество спортсменов, имеющих право выступать в каждой из двух указанных спортивных дисциплин, но отличается от спортивной дисциплины «танцевальная аэробика» содержанием необходимых для выполнения элементов.

«Гимнастическая платформа» - групповая хореография (8 спортсменов, в любом составе), с использованием аэробных базовых шагов и движений руками с оборудованием (степ-платформы).

«Танцевальная аэробика» - групповая хореография 8 спортсменов, использовавших аэробные движения в танцевальном стиле. Программа должна включать для 2-го стиля от 32 до 64 счетов уличного танца, упражнение может включать в себя акробатические и/или элементы сложности, но они не получают никакой оценки.

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная аэробика» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

**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 определены в Таблице 1.**

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
НП	3	7	12
УТЭ	5	10	8
ССМ	не ограничивается	14	4

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсмена;
- наличия у обучающихся медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «спортивная аэробика».

При комплектовании групп может учитываться возможность перевода из других организаций.

При комплектовании групп наполняемость этих групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, определенного в ФССП по виду спорта «спортивная аэробика».

**2.2. Объем программы определен в Таблице 2.**

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки				ССМ
	НП		УТ		
	НП 1-2	НП 3	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	14	18
Общее количество часов в год	312	416	624	728	936

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

### **2.3. Задачи этапов спортивной подготовки**

#### **Этап начальной подготовки**

Группа начальной подготовки до 1 года (дети 7 лет). Группы свыше года (8-9 лет).

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся.
2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и различать различные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.
6. Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики.
8. Привитие интереса к регулярным занятиям спортивной аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

#### **Учебно-тренировочный этап**

Группы до 3х лет обучения (10-12 лет). Группы свыше 3х лет обучения (13 – 14 лет).

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся.
2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений.
3. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития гибкости, быстроты, ловкости).
4. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации).
5. Функциональная начальная подготовка – освоение средних показателей объема учебно-тренировочных нагрузок.
6. Базовая техническая подготовка – освоение элементов, освоение специфических элементов: динамическая сила (группа А), статическая сила (В), прыжки (С), гибкость (Д).
7. Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях.
8. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, размер, ритм, темп, громкость, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.
9. Базовая психологическая подготовка.
10. Начальная теоретическая подготовка.
11. Регулярное участие в соревнованиях.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

Группа до 1 года и группы свыше года (14 – 18 лет)

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки.
3. Совершенствование базовой технической подготовленности - повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
4. Совершенствование хореографической подготовленности – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в сложных соединениях.
5. Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов.
6. Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей.
7. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.
8. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.
9. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований. Учебно-тренировочный год в «КСШ» начинается 1 января, его продолжительность 52 недели учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом.

**Особенностями осуществления образовательной деятельности являются следующие формы организации учебно-тренировочного процесса:**

- 1) учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- 2) индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- 3) самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- 4) учебно-тренировочные сборы согласно календарному плану мероприятий Учреждения;
- 5) участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях согласно календарному плану мероприятий Учреждения;
- 6) инструкторская и судейская практика;
- 7) медико-восстановительные мероприятия;
- 8) промежуточная аттестация обучающихся.

### **1. Этап начальной подготовки**

Первый этап заключается в приобретении навыков движений гимнастической школы и аэробного стиля выполнения основных движений. Разучивание и закрепление техники выполнения базовых шагов спортивной аэробики: на месте, бег, захлест, приставной, выпад, подъём колена, джампин джек, скрестный. Разучивание и закрепление техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложностью до 0.2:

- А – отжимание, латеральное отжимание;
- В – упор углом, «крокодил»;

С – прыжок на 360, хич кик;

D – шпагат, четыре поочередных маха вперед.

Спортсмены разучивают и выполняют групповое упражнение спортивной аэробики, танцевальной гимнастики, гимнастической платформы и участвуют в соревнованиях городского уровня.

**2. Этап учебно-тренировочный.** Основная задача этого этапа технической подготовки – это овладение целостными упражнениями как средством технической подготовки в отдельных видах программы.

Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с упражнениями спортивной аэробики. Список элементов спортивной аэробики см. правила соревнований (ФИЖ). Для участия в детских фестивалях аэробики разучивают и выполняют композиции по номинациям: танцевальная гимнастика и гимнастическая платформа.

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

**3. Этап совершенствования спортивного мастерства.** Целью технической подготовки является совершенное выполнение соревновательных комбинаций. На данном этапе спортсмены совершенствуют до безупречности технику выполнения элементов, соединений, дорожек и композиции в целом.

Разучивание базовых шагов:

Джампин джек – садимся на стул;

Скип – в пол; Колено бьёт по животу;

Махи по плечу, отбиваются от груди, на махах грудь вперед. Выпады шире.

Прыжково - толчковая подготовка: прыжки занимают большое место в спортивной аэробике и представляют определённую трудность при освоении, как для спортсмена, так и для тренера. Результат прыжка при отталкивании от жесткой опоры зависит как от скоростно-силовых качеств, так и от согласованного действия маховых движений конечностями и туловища. Последовательность разгибательных движений в отталкивании всегда имеет строгую определенность – разгибается туловище, ноги, и последними в работу вступают сгибатели стопы, т.е. начинают движения более удаленные от опоры звенья, а заканчивают звенья, соприкасающиеся с опорой.

При обучении технике отталкивания в прыжках необходимо:

1. Выполнять упражнения для повышения координации движения опорно-двигательного аппарата при отталкивании.

2. Использовать средства и методы скоростно-силовой подготовки. Моделирующие действия спортсмена при отталкивании.

При обучении технике выполнения прыжков с вращением необходимо:

1. Выработать способность создавать, сохранять, развивать, преобразовывать по направлению, тормозить вращения исходя из любого исходного положения.

2. Выработать способность задавать тему направления, форму, амплитуду перемещения с необходимым вращением, чёткой фиксацией в полёте и точным приземлением.

Обучение необходимо проводить с постепенным увеличением угла поворота. Прибавление  $1\frac{1}{4}$  пируэта к ранее изученным движениям, адаптирует организм к вращательным нагрузкам, что позволяет использовать навык удержания в полёте нужной позы в более сложных по вращению прыжках.

## **2.4. Виды (формы) обучения**

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия – групповые тренировочные и теоретические занятия, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль;
- учебно-тренировочные мероприятия – учебно-тренировочные сборы;
- спортивные соревнования – контрольные, отборочные и основные;
- работа по индивидуальным планам;
- инструкторская и судейская практика.

### **2.4.1. Учебно-тренировочные занятия**

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей спортсменов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00. часов и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

-учебно-тренировочные группы могут объединяться (при необходимости) на временной основе для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

-учебно-тренировочные группы могут проводиться (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

не превышая разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядах;

не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом МБУДО «КСШ» в случае отпуска, больничного, командирования тренера-преподавателя.

### **2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия**

Учебно-тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

Учебно-тренировочные сборы проводятся учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в ФССП. Учебно-тренировочные мероприятия приведены в Таблице 3.

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		НП	УТ	ССМ	ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные	-	До 60 суток		

мероприятия		
-------------	--	--

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

### 2.4.3. Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Учреждение направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских, календарных планов спортивных мероприятий и спортивных соревнований субъектов Российской Федерации, календарных планов спортивных мероприятий и спортивных соревнований муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в Таблице 4.

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки				ССМ*
	НП		УТ		
	До года*	Свыше года*	До трех лет*	Свыше трех лет*	
Контрольные	1	1	2	2	2
Отборочные	-	1	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2

Примечание: \*- количество соревнований в Приложении № 4 ФССП от 23.11.2022г. № 1060

**Контрольные соревнования** проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена.

**Отборные соревнования,** по результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

**Основные соревнования,** в них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки				ССМ*
	НП		УТ		
	До года*	Свыше года*	До трех лет*	Свыше трех лет*	
Контрольные	Вш	Вш	Вш, Кг	Кг, Пг	Кг, Пг
Отборочные	-	Пг	Пг, Пкк	Пкк, ПСФО	Пкк, ПСФО
Основные	-	Пкк	ПСФО	ПР, Вс	ПР, Вс

Вш- Внутришкольные соревнования.

Пг- Первенство города.

Пкк- Первенство Красноярского края.

ПСФО- Первенство Сибирского федерального округа.

Кг- Кубок города.

ПР- Первенство России.

Вс- Всероссийские соревнования.

\*Соревнования могут меняться в зависимости от уровня подготовленности обучающихся и наличия финансирования.

#### **2.4.4. Работа по индивидуальным планам**

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

#### **2.4.5. Инструкторская и судейская практика**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

#### **2.5. Годовой план-график**

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым планом-графиком. Годовой план-график определен в Таблице 5.

Таблица 5

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы спортивной подготовки								
	НП			УТ				ССМ	
	До года	Свыше двух лет		До трех лет		Свыше трех лет			
	Этапы и годы подготовки								
	6	6	8	12		14		18	
	Максимальная продолжительность одного УТЗ в часах								
	2	2		3		3		4	
	Наполняемость групп								
	12	12		8		8		4	
	ОФП	175	140	187	262	262	262	255	255
СФП	75	75	100	156	156	156	190	190	281
Участие в соревнованиях	0	6	8	31	31	31	58	58	84
Техническая подготовка	37	63	83	125	125	125	160	160	169
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	22	22	30	38	38	38	43	43	75
Инструкторская и судейская практика	0	3	4	6	6	6	7	7	19
Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль	3	3	4	6	6	6	15	15	37
Общее количество часов в год	312	312	416	624	624	624	728	728	936

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса:

-определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков определения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся;

-проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым планом-графиком, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут.

Используются следующие виды планирования:

-перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;

-ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;

-ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу: по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих

спортивную подготовку, по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

-ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

## **2.6. Календарный план воспитательной работы**

Физическое воспитание - процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Основная цель политики российского государства в области физической культуры и спорта - оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации - есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров-преподавателей и представителей спортивных школ на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого

двигательного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически.

Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

#### **Цели воспитательной работы:**

- развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;
- подготовка профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

#### **Основные задачи воспитательной работы:**

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в независимости от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Календарный план воспитательной работы определен в Таблице 6.

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые учреждением	В течении года
2.	Профессиональные качества (волевые, физические)	собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами-преподавателями, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.)	В течении года
3.	Социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей)	Беседы на темы военно-политической обстановки в стране, мире, социальной ситуации в обществе	В течении года
4.	Профориентационная деятельность: Судейская практика, инструкторская практика	<i>Судейская практика.</i> Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков организации спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи или секретаря спорт. соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. <i>Инструкторская практика:</i> Учебно- тренировочные (тренировочные) занятия, в рамках которых предусмотрено:	В течении года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>-освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных (тренировочных) занятий в качестве помощника тренера (тренера-преподавателя), инструктора;</li> <li>-составление конспекта учебно-тренировочного (тренировочного) занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>-формирование навыков наставничества;</li> <li>-формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному (тренировочному) и соревновательному процессам;</li> <li>-формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	
5.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> </ul>	В течении года
6.	Режим питания и отдыха	<p>восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса (тренировочного), периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)</li> </ul>	В течении года
7.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>-правомерное поведение болельщиков;</li> <li>-расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>	В течении года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Тренерско-преподавательский состав ежегодно должен проводить с обучающимися занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в

спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

Цель: установление ответственности обучающихся и тренеров-преподавателей за нарушение антидопинговых правил.

Задачи:

- определить уровень знаний обучающихся в вопросах допинга (результаты анкетирования);
- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
- формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним определен в Таблице 7

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
НП	Теоретическое занятие «определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся дают начальные знания по тематике; согласовать ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Теоретическое занятия «последствие допинга в спорте на здоровье спортсмена»	1 раз в год	Обучающимся дают начальные знания по тематике; согласовать ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Теоретическое занятия «ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся дают начальные знания по тематике; согласовать ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении
УТ(СС)	Теоретическое занятия «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся дают углубленные знания по тематике; согласовать ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Теоретическое занятия «последствие допинга в спорте на здоровье спортсмена»	1 раз в год	Обучающимся дают углубленные знания по тематике; согласовать ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Теоретическое занятия «ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся дают углубленные знания по тематике; согласовать ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным	1 раз в год	Обучающимся дают углубленные знания по тематике; согласовать ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении

	стандартом «запрещенный список»)		
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (для кандидатов сборной России)	1 раз в год	Прохождение онлайн курса это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
ССМ	Теоретическое занятия «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся дают максимальные знания по тематике; согласовать ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Теоретическое занятия «последствие допинга в спорте на здоровье спортсмена»	1 раз в год	Обучающимся дают максимальные знания по тематике; согласовать ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Теоретическое занятия «ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся дают максимальные знания по тематике; согласовать ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Теоретическое занятия «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

## 2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Цель: подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. План инструкторской и судейской практики определен в Таблице 8.

Таблица 8

Этап подготовки	Мероприятие	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
<b>Инструкторская практика</b>			
НП	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов
УТ	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельным частям занятия

	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
ССМ	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умение составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на соревнованиях в качестве помощников тренеру-преподавателю
Судейская практика			
НП	Теоретические занятия	В течении года	Уделять внимание знанию правил по спортивной аэробике, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течении года	Привлечение к судейству внутришкольных соревнований
УТ	Теоретические занятия	В течении года	Уделять внимание знанию правил по спортивной аэробике, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течении года	Привлечение к судейству внутришкольных соревнований, выполнение отдельных судейских обязанностей, стремление получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
ССМ	Теоретические занятия	В течении года	Углубленное изучение правил по виду спорта «спортивная аэробика», умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течении года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятиях, уметь составлять Положение о проведении спортивных соревнований, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

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

Во время прохождения СП на этапе УТ(СС) необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа ССМ должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся этапа ССМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей УТЗ: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для обучающихся этапа ССМ итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейского звания судьи по спорту.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств определен в Таблице 9.

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Срок проведения
НП (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течении года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска на мероприятия
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течении года
	Применение медико-биологических средств	В течении года
	Применение психологических, педагогических, гигиенических средств	В течении года
УТ(СС) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течении года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска на мероприятия
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течении года
	Применение медико-биологических средств	В течении года

	Применение психологических, педагогических, гигиенических средств	В течении года
ССМ	Врачебно-педагогические наблюдения	В течении года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска на мероприятия
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течении года
	Применение медико-биологических средств	В течении года
	Применение психологических, педагогических, гигиенических средств	В течении года

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических), с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Этап УТ(СС) (до 3-х лет) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием учебно-тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Этап УТ(СС) (свыше 3-х лет) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапах ССМ с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На этапах ССМ необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом

следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Методические рекомендации: постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

На этапах ССМ применение комплексного использования разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

### **3. Система контроля**

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

#### **3.1. На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная аэробика»
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

#### **3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (спортивная специализация):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях виду 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 не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### **3.1.3.** На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная аэробика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «КМС» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня.

**3.2. Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия, обучающихся в спортивных соревнованиях 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.

Прием контрольных нормативов по ОФП и СФП (май).

Прием контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП (сентябрь).

Спортсмены, не сдавшие контрольно-переводные нормативы по уважительным причинам, на основании решения педагогического совета, могут сдать нормативы позднее сроков, установленных графиком проведения контрольно-переводных нормативов.

Спортсменам, не выполнившим требования комплекса контрольных, контрольно-переводных нормативов, согласно п.16 ФССП по виду спорта фитнес-аэробика предоставляется возможность продолжить обучение по дополнительной общеразвивающей программе.

**3.3. Контрольные (далее КН) и контрольно-переводные нормативы (далее КПН) по видам спортивной подготовки** Таблица 10-13.

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

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года		Норматив свыше года	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы по ОФП</b>						
1.1	Бег на 30 м	с	не более 6,9	не более 7,1	не более 6,7	не более 6,8
1.2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее 7	не менее 4	не менее 10	не менее 6
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +1	Не менее +3	Не менее +3	Не менее +5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 105	не менее 120	не менее 115
1.5	Челночный бег 3x10	с	не более 10,3	не более 10,6	не более 10,0	не более 10,4
1.6	Смешанное передвижение на 1000м	мин, с	не более 7,10	не более 7,35	не более 7,00	не более 7,30
<b>2. Нормативы СФП</b>						
2.1	Поднимание туловища, из положения лежа на спине (за 30с)	Количество раз	не менее 11	не менее 9	не менее 15	не менее 13

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

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/юниоры	Девушки/юниорки
<b>1. Нормативы по ОФП</b>				
1.1	Бег на 60 м (с)	с	не более 11,5	не более 12,0
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13	не менее 7
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4	не менее +5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 140	не менее 130
1.5	Челночный бег 3x10	с	не более 9,3	не более 9,5

1.6	Бег на 1000м	мин, с	не более 5,50	не более 6,20
2. Нормативы по СФП				
2.1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее 20	не менее 17
2.2	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	Зачет/не зачет	не менее 1	не менее 1
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

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

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/юниоры	Девушки/юниорки
1. Нормативы по ОФП				
1.1	Бег на 60 м	с	не более 8,2	не более 9,6
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8,10	не более 10,00
1.3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36	не менее 15
1.4	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11	не менее +15
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215	не менее 180
1.6	Челночный бег 3x10 (с)	с	не более 7,2	не более 8,0
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее 25	не менее 22
2. Нормативы по СФП				
2.1	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее 1	не менее 1
2.2	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее 1	не менее 1
3. Уровень квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Оценочная таблица к КП и КПН по виду спорта «спортивная аэробика»**

Таблица №13

		Уровень подготовленности и оценка в баллах
--	--	--

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
<b>ОФП и СФП по спортивной аэробике НП до года</b>							
Скоростная подготовленность	Бег 30 м, с	6,5-6,6	6,7-6,8	6,9	6,8-6,9	7,0	7,1
Скоростно-силовая подготовленность	Прыжок в длину с места, см	125-121	120-115	110	120-115	114-110	105
	Смешанное передвижение на 1000 м, мин, с	6,80	7,00	7,10	7,10	7,25	7,35
	Подъем туловища, лежа на спине за 30с, кол. раз	15	13	11	13	11	9
Силовая подготовленность	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол. раз	11	9	7	8	6	4
Координационная подготовленность	Челночный бег 3x10м, с	10.0	10.1	10.3	10.2	10.4	10.6
Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	От уровня скамьи +3 см (зач)	От уровня скамьи +2 см (зач)	От уровня скамьи +1 см (зач)	От уровня скамьи +5 см (зач)	От уровня скамьи +4 см (зач)	От уровня скамьи +3 см (зач)
<b>ОФП и СФП по спортивной аэробике НП с выше года</b>							
Скоростная подготовленность	Бег 30 м, с	6,3-6,4	6,5-6,6	6,7	6,4-6,5	6,6-6,7	6,8
Скоростно-силовая подготовленность	Прыжок в длину с места, см	125	123	120	120	118	115
	Смешанное передвижение на 1000 м, мин, с	6,50	6,80	7,0	7,10	7,20	7,30
	Подъем туловища, лежа на спине за 30с, кол. раз	20	18	15	18	15	13
Силовая подготовленность	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол. раз.	14	12	10	10	8	6
Координационная подготовленность	Челночный бег 3x10м, с	9.6	9.8	10.0	10.0	10.2	10.4
Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя на	От уровня	От уровня	От уровня	От уровня	От уровня	От уровня

	гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	я скамейки +7 см (зач)	я скамейки +5 см (зач)	я скамейки +3 см (зач)	я скамейки +8 см (зач)	я скамейки +7 см (зач)	я скамейки +5 см (зач)
<b>ОФП и СФП по спортивной аэробике УТЭ спортивной специализации до 3х лет</b>							
Скоростная подготовленность	Бег 60 м, с	11,1	11,3	11,5	11,7	11,9	12,0
Выносливость	Бег на 1000м. мин, с	5,30	5,40	5,50	6,00	6,10	6,20
Скоростно-силовая подготовленность	Прыжок в длину с места, см	150	145	140	140	135	130
	Подъем туловища, лежа на спине за 30с, кол. раз	24	22	20	21	19	17
Силовая подготовленность	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол. раз.	17	15	13	11	9	7
Координационная подготовленность	Челночный бег 3x10м, с	8,9	9,1	9,3	9,1	9,3	9,5
Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	+6	+5	+4	+7	+6	+5
	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии (не менее 1 раза)	1 раз Зачет\ незачет	1 раз Зачет\ незачет	1 раз Зачет\ незачет	1 раз Зачет\ незачет	1 раз Зачет\ незачет	1 раз Зачет\ незачет
<b>ОФП и СФП по спортивной аэробике УТЭ спортивной специализации свыше 3х лет</b>							
Скоростная подготовленность	Бег 60 м, с	11,0	11,1	11,3	11,5	11,6	11,8
Выносливость	Бег на 1000 м, мин. с	5,10	5,20	5,30	5,80	5,90	6,00
Скоростно-силовая подготовленность	Прыжок в длину с места, см	155	150	145	145	140	135
	Подъем туловища, лежа на спине за 30с, кол. раз	24	23	22	20	19	18
Силовая подготовленность	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол. раз	16	15	14	12	10	8
Координационная	Челночный бег 3x10м, с	8,8	9,0	9,2	9,2	9,3	9,4

Подготовленность							
Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) см	+7	+6	+5	+8	+7	+6
	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	1 раз Зачет\ незачет	1 раз Зачет\ незачет	1 раз Зачет\ незачет	1 раз Зачет\ незачет	1 раз Зачет\ незачет	1 раз Зачет\ незачет
<b>ОФП и СФП по спортивной аэробике ССМ</b>							
Скоростная подготовленность	Бег 60 м (с)	8,0	8,1	8,2	9,4	9,5	9,6
Выносливость	Бег на 2000м., мин, с	7,90	8,00	8,10	9,80	9,90	10,00
Скоростно-силовая подготовленность	Прыжок в длину с места, см	225	220	215	190	185	180
	Подъем туловища, лежа на спине за 30с, кол. раз	27	26	25	24	23	22
Силовая подготовленность	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол. раз	38	37	36	17	16	15
Координационная подготовленность	Челночный бег 3x10м, с	7,0	7,1	7,2	7,8	7,9	8,0
Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	+15	+13	+11	+19	+17	+15
	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии (не менее 1 раза)	1 раз Зачет / незачет	1 раз Зачет / незачет	1 раз Зачет / незачет	1 раз Зачет / незачет	1 раз Зачет / незачет	1 раз Зачет / незачет
	Продольный шпагат на полу (полное касание пола бедрами), не менее 1 раза	1 раз Зачет / незачет	1 раз Зачет / незачет	1 раз Зачет / незачет	1 раз Зачет / незачет	1 раз Зачет / незачет	1 раз Зачет / незачет

#### 4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки

Физическая подготовка (ФП) — это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершения всех сторон подготовки. ФП подразделяется на ОФП и СФП.

#### **4.1. Общая физическая подготовка (далее ОФП)**

**ОФП** – это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

*Сила* – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

*Быстрота* – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий период времени.

*Выносливость* – способность противостоять утомлению.

*Общая выносливость* – способность к длительному выполнению (более 20 минут) физической нагрузки субмаксимальной мощности, не превышающий аэробно-анаэробный порог. *Специальная выносливость* – способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности.

*Гибкость* – способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации.

*Координационные способности (ловкость)* – сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Тесты на координацию движений оцениваются сложностью задания, точностью и скоростью его выполнения.

Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

#### **Основные задачи ОФП:**

1. Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.
2. Достигнуть гармоничного развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Приобрести и повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных движений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

Ниже приводится ориентировочный программный материал по ОФП с отдельными указаниями на преимущественное использование средств ОФП:

- элементы восточной гимнастики,
- упражнения спортивно-гимнастического стиля; разновидности ходьбы и бега, подскоки, прыжки, равновесие, повороты, акробатические упражнения
- подвижные игры (по возможности с упрощенными правилами),
- строевые упражнения; выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить», повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.
- танцевальные движения; элементы современных танцев, народных и балльных

#### **4.2. Специальная физическая подготовка**

**СФП** – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта. Выделяют СФП-1, СФП-2.

Задачи СФП-1:

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
2. Увеличить массу определённых групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную).
4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций.
5. Приобрести необходимую гибкость.
6. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
7. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения

Задачи СФП-2:

1. Моделирование соревновательной деятельности.
  2. Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл).
- Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и, соответственно, выступлениях на соревнованиях.

Материал по СФП:

- упражнения на развитие силы; поднимание и опускание рук с гантелями, подтягивание на низкой перекладине, отжимание в упоре лежа, угол в висе на гимнастической стенке, броски набивным мячом, упражнение на пресс.
- упражнения на развитие гибкости: рывковые движения руками во всех направлениях, круговые движения руками, различные наклоны, шпагаты, махи ногами, «мостик», упражнения с гимнастической палкой
- упражнения для развития прыгучести: прыжок в длину с места, прыжки на скакалке, прыжки на горку матов, прыжки с продвижением в перед, назад, в право и лево.
- упражнение для развития быстроты: бег с ускорением, бег меняя направление, выполнение упражнений на время.
- упражнение для развития выносливости: выполнение упражнений по ОФП и многократное выполнение упражнений по СФП (до отказа).

#### **4.3. Техническая подготовка**

Техника – наиболее рациональное выполнение двигательного действия.

Задачи технической подготовки:

1. Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.
2. Создать двигательное представление об изучаемой технике.
3. Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.
4. Приобрести навыки спортивной техники.
5. Совершенствовать спортивную технику за счёт более рационального и эффективного выполнения движений.
6. Овладеть расслаблением.
7. Увеличить частоту движений и их амплитуду.
8. Научить проявлять большую силу в выполнении движений и действий.
9. Использовать упругость мышц.
10. Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и более трудных условиях.
11. Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.
12. Научить правильно выполнять ОРУ и специальные упражнения.

Техническая подготовка включает в себя разучивание, закрепление и совершенствование элементов спортивной аэробики, базовых шагов, спортивной комбинации в целом. Работа над спортивной комбинации включает в себя: а) работу по элементам; б) работа по четвертушкам упражнения; в) работа по частям; с) выполнение комбинации в целом, сдвоенные подходы и т.д.

#### **4.4. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка – совокупность знаний, способствующих тренировочному процессу

1 этап.

1. Что такое спортивная аэробика
2. Терминология аэробики
3. Гигиенические требования к проведению занятий
4. Форма для занятий спортивной аэробикой
5. Рациональное питание и режим дня
6. Дисциплина на занятии (правила поведения в зале, в СШ)
7. Анатомические сведения (части тела, суставы, движения в суставах, мышцах)

2 этап.

1. Музыкальная грамота
2. Техника безопасности в спортивной аэробике
3. Значение правильной осанки
4. Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике
5. Методический разбор базовых шагов аэробики
6. Группы элементов для составления спортивной комбинации
7. Посещение соревнований по спортивной аэробике, художественной гимнастике, спортивной гимнастике, танцам, балетных спектаклей
8. Понятие об ОФП и СФП
9. Структура учебно-тренировочного занятия
10. Понятие об объеме и интенсивности учебно-тренировочного занятия

3 этап.

1. Правила соревнований
2. Техника судейства
3. Организация и методика проведения соревнований
4. Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике
5. Планирование тренировки
6. Этапы и методика составления спортивных комбинаций
7. Способы создания новых элементов
8. Понятие о здоровье и болезни. Причины травм и их профилактика

#### **4.5. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка – педагогический процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовки. Выделяют следующие её направления:

1. Базовая психологическая подготовка решает воспитательные, образовательные задачи, формирование и совершенствование основных психических качеств и умений
2. Психологическая подготовка к тренировкам включает формирование устойчивой мотивации и стремления к достижению поставленной цели

3. Психологическая подготовка к соревнованиям заключается в умении привести себя в состояние боевой готовности и противодействовать соревновательному стрессу.

Желательным условием освоения программы подготовки в спортивной аэробике является ведение каждым занимающимся дневника. Благодаря этому по мере прохождения учебного материала у занимающихся формируются объективные представления о собственных возможностях, средствах, методах развития и совершенствования. Правильное и четкое ведение дневника делает его своеобразным руководством, необходимым спортсмену для самостоятельных занятий.

### **Рекомендации по организации психологической подготовки**

Основные методы и приемы психологической подготовки

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснения особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание спортсмена. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативом.

Метод воздействия – косвенное внушение.

Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей сознания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции. Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях – выполнение различных упражнений средней интенсивности короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае предстартовой апатии выполнить разминочные упражнения спринторского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее выступление. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, ритмичная музыка и т.п.

#### **4.6. Хореографическая подготовка**

Под хореографией понимается всё то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

Хореография – школа движения подразумевает наличие соответствующей упорядоченности и структурной законченности движений. В упражнении по спортивной аэробике такая хореография проявляется в натянутости подъёма, коленей, позвоночника, рук в момент выполнения базовых шагов и акробатических элементов. В манере выхода и ухода на площадку. Типичная рабочая осанка: голова высоко поднята, взгляд вперед. Плечи опущены, чтобы открыть затылок. Руки четкие и «живые». Кисти рук выпрямлены и прогнуты. Корпус прямой, таз на линии корпуса. Ноги выпрямлены. Стопы соприкасаются с полом или же спортсмен стоит на полупальцах.

Урок хореографии может включать:

1. деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор де бра (движениями руками), наклонами.
2. батманы тандю (выставления на носок) и тандю жете (броски ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.
3. рон де жамб пар тер и ан леер (круговые движения по полу и по воздуху) вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях.
4. батманы фондю и фраппе (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях.
5. релеве лян и девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание).
6. гран батман жете (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 5 позиции.
7. маленькие хореографические прыжки.
8. народно- характерные танцы.
9. комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стрит данс, латина).

#### **4.7. Акробатическая подготовка**

Акробатика – одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость. Акробатические упражнения весьма универсальны. Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто), балансирования (сохранения равновесия при неустойчивом положении – упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнёров - хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки).

Компоненты акробатической подготовки:

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

4. Формирование динамической осанки. Умение сохранять позу в статических элементах и умение сохранять заданное положение в процессе выполнения динамических элементов имеют существенное отличие. В первом случае удержание звеньев тела происходит при действии относительно постоянных усилий одних и тех же мышц. Во втором необходимо включать в работу различные группы мышц и регулировать величину их напряжения. Удержание позы тела в переменном силовом поле называется динамической осанкой (ДО). Для освоения динамической осанкой необходимо :1) освоить ДО в простейших условиях; 2) освоить ДО в условиях приближённых к условиям выполнения элемента;3) освоить ДО в ходе выполнения элемента.

#### **4.8. Планы применения восстановительных средств**

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств даёт больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в учебно-тренировочных занятиях, рекомендованные выше. Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические

#### ***Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:***

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

#### ***Психологические методы восстановления***

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления

оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок

### ***Медико-биологические средства восстановления***

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На учебно-тренировочном этапе и старше при увеличении соревновательных режимов тренировки применяются медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, фармакологические средства, массаж, русская парная баня, сауна. Фармакологические средства применяются с тренировочного этапа начиная с 3 года обучения. Фармакологические средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды. По своей структуре упражнения делятся на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения физических качеств: на скорость, выносливость, скоростно-силовые (метания), сложно-координационные (прыжки). Поэтому фармакологическая программа поддержки в различных дисциплинах фитнес-аэробике кроме общих для всех восстановительных средств, включает препараты узкоспециализированные.

### **5. Учебно-тематический план по теоретической подготовке**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке определен в Таблице 14.

Таблица 14

Этап СП	Темы по теоретической подготовки	Краткое содержание	Сроки проведения
НП	История развития вида спорта	История возникновения и развития вида спорта. Современное состояние и тенденции развития вида спорта. Появление и развитие вида спорта в России. Достижения российских спортсменов на международной арене. Итоги и анализ выступления российских команд в международных соревнованиях. Проблемы вида спорта России и перспективы их разрешения. Появление и развитие вида спорта в Красноярском крае. Спортивные достижения Красноярских спортсменов.	Январь
	Место и роль ФК и спорта в современном обществе	Понятия «физическая культура», «спорт», «здоровье», «образ жизни». Физическая культура как компонент общей культуры. Социальные функции спорта.	Февраль

	Гигиенические знания, умения и навыки	Понятие о гигиене и санитарии. Влияние на организм занимающихся различных гигиенических и естественно-средовых факторов. Гигиенические требования к местам занятий и соревнований, одежде и обуви обучающихся. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена питания. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности обучающихся.	Май
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Суточная динамика физической работоспособности. Воздушные, тепловые ванны и водные процедуры как средства закаливания организма. Основы безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни. Негативное влияние алкоголя, табакокурения и профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.	Октябрь
	Основы спортивного питания	Общая характеристика пищеварительных процессов. Обмен веществ и энергии. Белки, углеводы, липиды. Воды и минеральные соли. Режим питания. Состав основных продуктов и требования к ним.	Ноябрь
	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Площадки для занятий спортивной аэробикой. Гигиенические и противопожарные требования к покрытию, освещению и оборудованию. Спортивная экипировка для занятий и выступлениях на соревнованиях	Декабрь
	Требования техники безопасности при занятиях	Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка, ее содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений. Спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры. Устройство, установка, правила использования.	В течении года
УТ	Основы законодательства в сфере ФК и спорта	Основные правила по виду спорта. Наказание за нарушение правил. Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика. Международные и общероссийские антидопинговые правила. Условия выполнения спортивных разрядов, почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Ответственность за противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.	Январь
	Основы спортивной подготовки	Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма,	Февраль

		<p>поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки по спортивной аэробике и показатели тренированности различных по возрасту групп занимающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления</p>	
	Сведения о строении и функциях организма человека	<p>Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно – сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.</p>	Май
ССМ	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	<p>Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.</p>	Январь
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ Недотренированность	<p>Понятие травматизма. Синдром перетренированности. Принципы спортивной подготовки</p>	Февраль- март
	Учет соревновательной	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и</p>	В течении года

деятельности, самоанализ обучающихся	типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности	
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества спортсмена. Системные волевые качества спортсмена. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся	Март, ноябрь
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты-специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система соревнований. Система тренировки. Основные направления спортивной тренировки.	Январь
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты и классификация спортивных достижений.	Февраль, март, декабрь
Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: Рациональное построение УТЗ; 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 и витамины. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочного процесса	Июнь, август

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

- 6.1.** Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная аэробика» основаны на особенностях вида спорта «спортивная аэробика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная аэробика», по которым осуществляется спортивная подготовка.
- 6.2.** Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная аэробика» учитываются организациями, реализующими дополнительные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.
- 6.3.** Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

6.5. В зависимости от условий в 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».

## 7. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 7.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

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.

7.1.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки определено в Таблице 15.

Таблица 15

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	«Грибок» гимнастический	штук	1
2	Брусья гимнастические низкие	штук	4
3	Дорожка акробатическая	штук	1

4	Зеркало настенное (12x2м)	штук	1
5	Канат	штук	2
6	Коврик гимнастический	штук	20
7	Мат гимнастический	штук	10
8	Мостик гимнастический пружинный	штук	2
9	Музыкальный центр	штук	3
10	Надувной акробатический комплект «Джуниор»	штук	2
11	Палка гимнастическая	штук	10
12	Перекладина гимнастическая	штук	2
13	Покрытие напольное для спортивной аэробики (помост)	штук	1
14	Скакалка гимнастическая	штук	20
15	Скамейка гимнастическая	штук	5
16	Скамейка наклонная	штук	5
17	Спортивный резиновый жгут	штук	20
18	Степ платформа	штук	16
19	Стенка гимнастическая	штук	4
20	Стоялки гимнастические	штук	4
21	Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг)	комплект	10

7.1.2 Обеспечение спортивной экипировкой определено в Таблице 16

Таблица 16

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				НП		УТ		ССМ	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Гимнастические накладки для защиты рук	пар	На обуча-ся	-	-	-	-	1	2
2	Кепка солнцезащитная	штук	На обуча-ся	-	-	1	2	1	1
3	Колготы для выступлений	штук	На обуча-ся	-	-	1	1	2	1
4	Костюм спортивный (парадный)	штук	На обуча-ся	-	-	1	2	1	2
5	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	На обуча-ся	-	-	1	2	1	2
6	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	На обуча-ся	-	-	-	-	1	2

7	Кроссовки для выступлений	пар	На обуча-ся	-	-	1	1	1	1
8	Кроссовки для зала (тренировочные)	пар	На обуча-ся	-	-	1	1	2	1
9	Кроссовки легкоатлетические	пар	На обуча-ся	-	-	1	1	2	1
10	Купальник (комбинезон для выступлений)	штук	На обуча-ся	-	-	2	1	3	1
11	Легинсы	штук	На обуча-ся	-	-	1	1	1	1
12	Носки для выступлений	пар	На обуча-ся	-	-	2	1	3	1
13	Топ спортивный (тренировочный)	штук	На обуча-ся	-	-	1	1	2	1
14	Футболка	штук	На обуча-ся	-	-	2	1	3	1
15	Чешки гимнастические	пар	На обуча-ся	-	-	2	1	2	1
16	Шорты спортивные	штук	На обуча-ся	-	-	1	1	2	1

## 8. Кадровые условия реализации Программы

### 8.1. Укомплектованность педагогическими кадрами

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе, 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).

#### 8.1.2. Уровень квалификации педагогических работников

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

#### 8.1.3. Непрерывность профессионального развития педагогических работников

Работники направляются учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя учреждения.

#### 8.1.4 Информационно-методические условия реализации программы

В перечень информационно-методического обеспечения программы рекомендуется включать:

- список литературы, содержащий не менее 10 печатных источников, в том числе изданных за последние 5 лет (в т. ч. законодательные и нормативные акты, инструктивно-методические материалы, научные работы, книги, учебники, учебные пособия, научные статьи и другие официальные материалы).

## 9. Список литературы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» (от 23.11.2022г. № 1060).
2. «Методические рекомендации «Алгоритм составления ДОПСП на примере игровых видов спорта», утвержденных от 06.02.2023г. ФГБУ «Федеральный центр организации методического обеспечения физического воспитания.
3. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 № 267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».
4. Приказ Минздрава России от 23.10.20 «1144 «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи, занимающимся ФК и С (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься ФК и С в организациях и выполнить нормативы испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.
5. Всероссийский реестр видов спорта.
6. Единая всероссийская спортивная классификация.
7. Горбунов В.А., Демиденко О.И. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике.
8. Горбунов В.А. Контроль за тренировочной и соревновательной нагрузкой на специализированном этапе многолетней подготовки спортивного резерва в аэробике – Иркутск: Изд. «Репроцентр А.1», 2008- 84с.
9. Правила вида спорта «Спортивная аэробика» №609 2023г.
10. Программа по аэробике / под ред. Ю.С.Филипповой- 2-е изд. с изм. и дополн.- Новосибирск 2012 – 80с.
11. Филиппова Ю.С. Физиологические основы занятий спортивной аэробикой (с практическими рекомендациями) / Ю.С.Филиппова – Новосибирск: Параллель, 2006- 100с.
12. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов / Методическое пособие – Москва 2009-11с.
13. Горбунов В.А. Комплексный контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов в аэробике – Иркутск, 2008.- 129с.
14. Филиппова Ю.С. ФИТНЕС. Часть 3. Оздоровительная силовая тренировка – Новосибирск 2003 – 60с.

### 9.1 Интернет-ресурсы

1. Консультант Плюс [www/consultant.ru](http://www.consultant.ru)
  - Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
  - Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
  - Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
  - Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
  - Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-102554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»

2. Официальный сайт Минспорта РФ /[http/ www.minsport.gov.ru/sport/](http://www.minsport.gov.ru/sport/):
  - Всероссийский реестр видов спорта. /<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanic-vidov-spor/>
  - Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017 гг. /<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>
3. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации спортивной аэробики ( <http://sport-aerob.ru/>).
4. Сайт МБУДО «КСШ» г.Красноярска, <https://кшш-красноярск.рф/>