

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета

протокол № 4

от «25» мая 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

ДООЦ «Спутник»

С.Е. Немзоров



Приказ № 21

от «25» мая 2022 г.

муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Новосибирска
«Детский оздоровительно-образовательный центр «Спутник»
МБУДО ДООЦ «Спутник»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»

Возраст обучающихся – 7 – 18 лет
Срок реализации: 8 лет

Луговая Вероника Васильевна,
тренер-преподаватель
первой квалификационной категории
МБУДО ДООЦ «Спутник»

НОВОСИБИРСК
2022

Оглавление (спортивная аэробика)

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Направленность, нормативно-правовая база	3
1.2. Характеристика спортивной аэробики, отличительные особенности	4
1.3. Актуальность программы	5
1.4. Новизна программы	5
1.5. Педагогическая целесообразность программы	5
1.6. Отличительные особенности программы	6
1.7. Цель и задачи программы	6
1.8. Основные формы работы:	8
1.9. Ожидаемые результаты:	8
1.10. Формы подведения итогов реализации программы:	9
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	10
2.1. Базовый уровень	11
2.2. Углубленный уровень	30
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	40
3.1. Содержание и методика работы	40
3.1.1. Физическая подготовка	42
3.1.2. Избранный вид спорта	42
3.1.3. Вариативные предметные области	58
3.1.4. Методическое обеспечение	63
3.2. Организационно-методические рекомендации построения этапов тренировки	63
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	65
4.1. Классификационные требования для выполнения разрядных норм	65
4.2. Контрольно-переводные нормативы	65
4.3. Факторы, влияющие на результаты соревнований	68
V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	69
5.1. Список литературы, рекомендованной детям и родителям	69
5.2. Список литературы для тренеров-преподавателей	69
5.3. Интернет-ресурсы	70

І.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.Направленность, нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по **спортивной аэробике** (далее – Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность** и составлена в соответствии со следующими документами

– Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

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

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства спорта России (по согласованию с Министерством просвещения Российской Федерации) от 15.11.2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

– письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

– ПАСПОРТ федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

– Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения»;

- Устав МБУДО ДООЦ «Спутник»;
- Локальные акты центра.

Возраст обучающихся – 7-18 лет

Срок реализации: 8 лет

1.2. Характеристика спортивной аэробики, отличительные особенности

Аэробика является одной из самых распространенных форм массовой физической культуры в мире. Понятие «аэробика» было предложено доктором К. Купером в конце 60-х годов. Аэробика по Куперу – это систематическое применение продолжительных, умеренных по интенсивности физических упражнений для укрепления здоровья. В 70-е годы основной целью занятий аэробикой было снижение веса. В начале 80-х годов возникла система Workout, где центральной фигурой была знаменитая Джейн Фонда. В 1990 году аэробика стала видом спорта. В Сан-Диего был проведен первый чемпионат мира. В нем приняли участие представители 16 стран.

Первый Чемпионат Советского Союза прошел в 1990 году в г. Ленинграде.

В 1994 году правление ФИЖ (федерация гимнастики) приняли спортивную аэробику в свою организацию, как самостоятельную дисциплину.

На международные соревнования допускались спортсмены только с 18 лет. Первый Чемпионат Мира среди юниоров прошел в 1997 году в США. В России первенства среди юниоров и детей начали проводиться раньше в 1990-91г.

Спортивная аэробика (СА) – ациклический сложно-координационный вид спорта с выраженной атлетической направленностью, возникший на основе оздоровительной аэробики и включающий элементы из спортивной, художественной гимнастики и акробатики. Спортивная аэробика предъявляет высокие требования к организму занимающихся: необходима общая выносливость, динамическая, статическая, взрывная сила, гибкость, координация движений, вестибулярная устойчивость. Оптимизация компонентного состава тела, положительное влияние на кардиореспираторную и мышечную системы, преимущество по показателям внимания и мотивации, а также более низкая личностная тревожность спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой позволяют говорить об оздоровительном эффекте

занятий спортивной аэробикой. Танцевальная гимнастика и гимнастическая платформа, относительно новые направления в спортивной аэробике – позволяют в групповом выступлении без элементов сложности выступать еще большему количеству спортсменов.

1.3. Актуальность программы

Актуальность данной программы определяется её возможностями удовлетворять запросы детей, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. В настоящее время растёт спрос со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети, занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. В современных условиях аэробика представляет собой синтез элементов физических упражнений, танца и музыки. Аэробика привлекательна, прежде всего, тем, что в стратегическом плане человек в течение всей своей жизни может хорошо владеть своим телом, укреплять нервную, сердечно-сосудистую системы, поддерживать тонус мышц с помощью, в общем-то, довольно несложных и вполне доступных упражнений. А на тактическом уровне – восстановить работоспособность, приобрести навыки двигательной культуры, поднять настроение и др.

1.4. Новизна программы

Новизна данной программы заключается в методологической выстроенности непрерывного тренировочного процесса, в технологичности реализуемых многоуровневых задач, направленных на достижение личностно-значимых для детей результатов. Беспрерывный тренировочный процесс является главным показателем результатов спортсменов. На время отпусков тренеров-преподавателей, спортсменам выдаются индивидуальные планы для самостоятельной работы.

1.5. Педагогическая целесообразность программы

Современная действительность заставляет по-новому осознать огромный жизненный смысл двигательной активности, особенно в тех ее педагогических оптимально организованных формах, которые несет физическая культура и спорт. Во всем мире сегодня стремительно растет популярность эмоционального, задорного, энергичного и доступного вида оздоровительной гимнастики, называемой аэробикой.

Аэробика, целенаправленно организуемая в условиях дополнительного образования, приобретает качества учебно-образовательного процесса. Для дополнительного образования детей аэробика – уникальное направление творческой деятельности, располагающее огромными воспитательными ресурсами:

1. Наличие в аэробике двух равнозначных видов: спортивной и оздоровительной – обеспечивает детям возможность заниматься практически безо всяких ограничений (как возрастных, так и физиологических);
2. Вариативный характер выступлений (соло, двойка, трио, команда, целый коллектив) способствуют тому, что каждый ребенок может себя проявить;
3. Простор для творчества в аэробике огромен, так как этот вид спорта продолжает развиваться, появляются новые элементы, используются движения различных танцев. Поэтому дети имеют прекрасные возможности развивать свои творческие способности в процессе учебных занятий.

1.6. Отличительные особенности программы.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности по спортивной аэробике для ДООЦ составлена на основе программы, рекомендованной Министерством Российской Федерации, научных и методических разработок собственных, отечественных и зарубежных авторов, а также правил спортивной аэробики (версия ФИЖ, 2017-2020), с учетом четырех обязательных групп элементов, а также на основе 20-летнего опыта успешной, диагностически выверенной, педагогической деятельности тренеров-преподавателей ДООЦ «Спутник», позволяющей детям достигать высоких спортивных результатов. Она содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от особенностей занимающихся.

1.7. Цель и задачи программы

Целью этой программы является формирование физически и психически здоровой, социально активной личности ребёнка, способной к самореализации

в спортивной, трудовой и общественной деятельности в будущем. Создание условий для организации активного, содержательного досуга.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач:

Предметные:

- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- развивать силу и гибкость опорно-двигательного аппарата, с помощью использования силовых уроков и стретчинга;
- формировать и совершенствовать жизненно важные знания, умения, навыки, средствами аэробики, необходимые как для организованных, так и самостоятельных занятий;
- совершенствовать чувство темпа, ритма и музыкальную грамоту;
- формировать знания, умения и навыки в овладении ритмичности исполнения базовых шагов аэробики и танцевальных элементов.

Метапредметные:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня, отказ от вредных привычек, психогигиена и т.п.); формировать правильную осанку;
- ознакомить обучающихся с основами анатомии, взаимодействием музыки и движения, развитием массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.
- повышать уровень ритмической подготовки школьников, путем использования музыкальной фонограммы;
- повышать уровень функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем с помощью использования аэробных физических нагрузок;
- развить у детей чувство любви к спорту и трудолюбию.
- воспитывать организованность, аккуратность во внешнем виде и поведении;
- воспитывать стиль коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, выражающегося в бодром настроении, хорошем самочувствии, активности.

Личностные

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- привить навыки гигиены и самоконтроля;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- содействовать развитию позитивного отношения к движению;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- воспитывать дружелюбные отношения игрового партнерства, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.

1.8. Основные формы работы:

- групповые занятия (теоретические, практические),
- тренировка по индивидуальному плану,
- выполнение домашних заданий,
- участие в показательных выступлениях и соревнованиях,
- просмотр видеоматериалов с анализом выступлений,
- инструкторская и судейская практика,
- участие в летней оздоровительной компании на базах общеобразовательных школ;
- тренировочный процесс в спортивно-оздоровительном лагере.

1.9 Ожидаемые результаты:

Базовый уровень:

1. Приобретение навыков движений гимнастической школы и аэробного стиля выполнения основных движений.
2. Разучивание и закрепление техники выполнения базовых шагов спортивной аэробики.
3. Разучивание и закрепление техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложность до 0.6
4. учащиеся разучивают и выполняют обязательную программу (подготовленную для спортивной аэробики), а также спортивное упражнение возрастной категории 6-8, 9-11 лет и участвуют с ними в городских соревнованиях.

Углубленный уровень:

1. Овладение целостными упражнениями как средством технической подготовки в отдельных видах программы.
2. Учащиеся разучивают и выступают с упражнениями спортивной аэробики: индивидуальное выступление, смешанные пары, трио, группы-5, танцевальная гимнастика, гимнастическая платформа.

3. Учащиеся получают основное представление о спортивной площадке, составляющих ее компонентах, о значении перестроений и перемещений по площадке, стоимости нарушения площадки. Разучивание и закрепление техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложностью до 0,8

1.10. Формы подведения итогов реализации программы:

- Медицинское обследование.
- Индивидуальное тестирование.
- Сдача контрольных нормативов два раза в год.
- Зачетные занятия по освоению программного материала (базовые шаги, спортивные элементы).
- Соревнования.
- Спортивные праздники, игры, показательные выступления.
- Судейско-инструкторская практика.
- Выполнение спортивных разрядов.
- Анализ динамики результатов учащихся

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Трудоемкость программы (объема времени на реализацию предметных областей) определяется из расчёта 46 недель в год.

Расчет учебных часов ведется в академических часах: 1 академический час равен 45 минутам.

п/№	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		Базовый уровень(БУ)						Углубленный уровень(УУ)	
		1	2	3	4	5	6	1	2
1.	ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:								
1.1.	Теория:	6	6	6	8	8	8	10	11
1.2.	Общая физическая подготовка(ОФП)	87	88	99	91	94	94	103	98
1.3.	Избранный вид спорта:	161	160	231	242	275	275	399	398
1.3.1.	Специальная физическая подготовка(СФП)	58	59	81	71	74	75	88	88
1.3.2.	Специальная техническая подготовка(СТП)	22	22	51	51	55	53	88	88
1.3.3.	Участие в соревнованиях	2	4	8	10	14	14	22	22
1.3.4.	Инструкторская и судейская практика				4	8	8	10	10
1.3.5.	Восстановительные мероприятия				4	6	6	19	19
1.3.6.	Интегральная подготовка				22	27	26	62	61
2.	ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:								
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*
2.2.	Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3.	Акробатика	39	37	45	40	45	46	55	55
2.4.	Хореография	40	38	46	40	46	47	55	55
2.5.	Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*
2.6.	Национальный региональный компонент								
2.7.	Спортивное и специальное оборудование					1	1	3	3
3.	ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:	2	2	3	3	2	2	3	4
4.	САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА:	16	16	17	16	24	24	24	24
5.	АТТЕСТАЦИЯ:	4	4	12	8	10	10	10	14
5.1.	Промежуточная аттестация	4	4	8	8	10	8	10	10
5.2.	Итоговая аттестация			4			2		4
	ВСЕГО:	276	276	368	368	414	414	552	552
	ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ:	6	6	8	8	9	9	12	12

*- систематически

2.1. Базовый уровень

На этот этап подготовки зачисляются дети 7 лет.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие обучающихся.
2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие 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.

Проектируемые результаты:

1. Приобретение навыков движений гимнастической школы и аэробного стиля выполнения основных движений.
2. Разучивание и закрепление техники выполнения базовых шагов спортивной аэробики.
3. Разучивание и закрепление техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложность до 0.3
4. Обучающиеся разучивают и выполняют обязательную программу (подготовленную для спортивной аэробики), а также спортивное упражнение возрастной категории 7-8 лет и участвуют с ними в городских соревнованиях.

2.1.1. Примерный годовой план-график распределения часов для 1-го года обучения (БУ-1)6 часов

Содержание занятий	часы	месяцы												всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
1.1 ТЕОРИЯ:	6	1	1	1	1	1	1							6
1.1.1. Терминология в спортивной аэробике.	1	1												1
1.1.2. Гигиенические требования к проведению занятий.	1		1											1
1.1.3. Рациональное питание и режим дня спортсмена.	1			1										1
1.1.4. Группы элементов.	1				1									1
1.1.5. История развития спортивной аэробики.	1					1								1
1.1.6. Просмотр видеоматериала.	1						1							1
ИТОГО:	6	1	1	1	1	1	1							6
1.2. Общая физическая подготовка	87	9	8	8	8	7	7	9	8	7	8		8	87
1.3. Избранный вид спорта:	161	14	17	15	15	12	14	15	18	15	16		10	161
1.3.1. Специальная физическая подготовка(СФП)	58	6	6	5	6	4	5	5	5	5	6		5	58
1.3.2. Специальная техническая подготовка(СТП)	22	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2		2	22
1.3.3. Участие в соревнованиях	2								1	1				2
2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3. Акробатика	39	1	4	4	4	3	4	4	5	3	4		3	39
2.4. Хореография	40	5	5	4	4	3	3	4	5	3	4			40
2.5. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.6 Национальный региональный компонент														
2.7. Спортивное и специальное оборудование														
3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:	2				2									2
4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА:	16			2		6	2	2		2	2			16
5. АТТЕСТАЦИЯ:	4	2								2				4
5.1. Промежуточная аттестация	4	2								2				4
5.2. Итоговая аттестация														
ИТОГО:	270	25	25	25	25	25	23	26	26	26	26		18	270
ВСЕГО:	276	26	26	26	26	26	24	26	26	26	26		18	276

* - систематически

2.1.2. Тематический план для 1-го года обучения базового уровня(БУ-1)

Содержание занятий	часы	месяцы												всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
1.1 ТЕОРИЯ:	6	1	1	1	1	1	1							6
1.1.1. Терминология в спортивной аэробике.	1	1												1
1.1.2. Гигиенические требования к проведению занятий.	1		1											1
1.1.3. Рациональное питание и режим дня спортсмена.	1			1										1
1.1.4. Группы элементов.	1				1									1
1.1.5. История развития спортивной аэробики.	1					1								1
1.1.6. Просмотр видеоматериала.	1						1							1
ИТОГО:	6	1	1	1	1	1	1							6
1.2. Общая физическая подготовка	87	9	8	8	8	7	7	9	8	7	8		8	87
1.2.1. Строевые упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.2.2. Общеразвивающие упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.2.3. Упражнения с предметами		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.2.4. Упражнения на снарядах		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.2.5. Другие виды спорта		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3. Избранный вид спорта:	161	14	17	15	15	12	14	15	18	15	16		10	161
1.3.1. Специальная физическая подготовка(СФП)	58	6	6	5	6	4	5	5	5	5	6		5	58
1.3.1.1. Базовые шаги		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.1.2. Маховые упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.1.3. Вращения на полу и в воздухе		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.1.4. Координационные упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.1.5. Стретч (активный и пассивный)		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.1.6. Подготовительные упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.2. Специальная техническая подготовка(СТП)	22	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2		2	22
1.3.2.1. <i>Группа (А): динамическая сила</i>		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.2.2. <i>Группа (В): статическая сила</i>		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.2.3. <i>Группа (С): прыжки</i>		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.2.4. <i>Группа (D): равновесия и гибкость</i>		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.3. Участие в соревнованиях	2								1	1				2
2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3. Акробатика	39	1	4	4	4	3	4	4	5	3	4		3	39
2.3.1. Прыжково-толчковая подготовка		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
2.3.2. Силовая подготовка		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
2.3.3. Формирование динамической осанки		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
2.3.4. Контроль за технической подготовкой		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
2.4. Хореография	40	5	5	4	4	3	3	4	5	3	4			40
2.4.1. Экзерсис у станка		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
2.4.2. Экзерсис на середине		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
2.4.3. Аллегро (прыжковая часть)		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
2.4.4. Партерная гимнастика		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
2.4.5. Вращения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
2.5. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.6 Национальный региональный компонент														
2.7. Спортивное и специальное оборудование														
3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:	2				2									2
4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА:	16			2		6	2	2		2	2			16
5. АТТЕСТАЦИЯ:	4	2								2				4
5.1. Промежуточная аттестация	4	2								2				4
5.2. Итоговая аттестация														
ИТОГО:	270	25	25	25	25	25	23	26	26	26	26		18	270
ВСЕГО:	276	26	26	26	26	26	24	26	26	26	26		18	276

*- систематически

2.1.3. Примерный годовой план-график распределения часов для 2-го года обучения базового уровня(БУ-2) 6 часов

Содержание занятий	часы	месяцы												всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
1.1 ТЕОРИЯ:	6	1	1	1	1	1	1							6
1.1.1. Гигиена, режим дня и питание.	1	1												1
1.1.2. Тренировочный режим.	1		1											1
1.1.3. Понятие о правильной осанке.	1			1										1
1.1.4. Музыкальный счет.	1				1									1
1.1.5. Группы элементов в спортивной аэробике.	1					1								1
1.1.6. Просмотр видеоматериала.	1						1							1
ИТОГО:	6	1	1	1	1	1	1							6
1.2. Общая физическая подготовка	88	8	8	8	8	7	8	9	8	8	8		8	88
1.3. Избранный вид спорта:	160	15	17	15	15	12	13	15	18	16	14		10	160
1.3.1. Специальная физическая подготовка(СФП)	59	5	6	5	6	4	5	5	6	6	6		5	59
1.3.2. Специальная техническая подготовка(СТП)	22	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2		2	22
1.3.3 Участие в соревнованиях	4								2	2				4
2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3. Акробатика	37	2	5	4	4	3	3	4	3	2	4		3	37
2.4. Хореография	38	6	4	4	4	3	3	4	5	3	2			38
2.5. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.6 Национальный региональный компонент														
2.7. Спортивное и специальное оборудование														
3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:														
4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА:	2				2									2
4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА:	16			2		6	2	2		2	2			16
5. АТТЕСТАЦИЯ:	4	2									2			4
5.1. Промежуточная аттестация	4	2									2			4
5.2. Итоговая аттестация														
ИТОГО:	270	25	25	25	25	25	23	26	26	26	26		18	270
ВСЕГО:	276	26	26	26	26	26	24	26	26	26	26		18	276

*- систематически

2.1.4. Тематический план для 2-го года обучения базового уровня(БУ-2)

Содержание занятий	часы	месяцы												всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
1.1 ТЕОРИЯ:	6	1	1	1	1	1	1							6
1.1.1. Гигиена, режим дня и питание.	1	1												1
1.1.2. Тренировочный режим.	1		1											1
1.1.3. Понятие о правильной осанке.	1			1										1
1.1.4. Музыкальный счет.	1				1									1
1.1.5. Группы элементов в спортивной аэробике.	1					1								1
1.1.6. Просмотр видеоматериала.	1						1							1
ИТОГО:	6	1	1	1	1	1	1							6
1.2. Общая физическая подготовка	88	8	8	8	8	7	8	9	8	8	8		8	88
1.2.1. Строевые упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.2.2. Общеразвивающие упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.2.3. Упражнения с предметами		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.2.4. Упражнения на снарядах		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.2.5. Другие виды спорта		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3. Избранный вид спорта:	160	15	17	15	15	12	13	15	18	16	14		10	160
1.3.1. Специальная физическая подготовка(СФП)	59	5	6	5	6	4	5	5	6	6	6		5	59
1.3.1.1. Базовые шаги		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.1.2. Маховые упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.1.3. Вращения на полу и в воздухе		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.1.4. Координация упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.1.5. Стретч (активный и пассивный)		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.1.6. Подготовительные упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.2. Специальная техническая подготовка(СТП)	22	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2		2	22
1.3.2.1. <i>Группа (А): динамическая сила</i>		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.2.2. <i>Группа (В): Статическая сила</i>		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.2.3. <i>Группа (С): прыжки</i>		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.2.4. <i>Группа (D): равновесие и гибкость</i>		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.3 Участие в соревнованиях	4								2	2				4
2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3. Акробатика	37	2	5	4	4	3	3	4	3	2	4		3	37

2.3.1. Прыжково-толчковая подготовка		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
2.3.2. Силовая подготовка		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
2.3.3. Формирование динамической осанки		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
2.3.4. Контроль за технической подготовкой		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
2.4. Хореография	38	6	4	4	4	3	3	4	5	3	2			38
2.4.1. Экзерсис у станка		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
2.4.2. Экзерсис на середине		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
2.4.3. Аллегро(прыжковая часть)		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
2.4.4. Партерная гимнастика		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
2.4.5. Вращения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
2.4.6. Аордбра(позиции рук, наклоны)		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
2.5. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.6 Национальный региональный компонент														
2.7. Спортивное и специальное оборудование														
3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:	2				2									2
4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА:	16			2		6	2	2		2	2			16
5. АТТЕСТАЦИЯ:	4	2									2			4
5.1. Промежуточная аттестация	4	2									2			4
5.2. Итоговая аттестация														
ИТОГО:	270	25	25	25	25	25	23	26	26	26	26		18	270
ВСЕГО:	276	26	26	26	26	26	24	26	26	26	26		18	276

*- систематически

2.1.5. Примерный годовой план-график распределения часов для 3-го года обучения базового уровня(БУ-3) 8 часов

Содержание занятий	часы	месяцы												всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
1.1 ТЕОРИЯ:	6	1	1	1	1	1	1							6
1.1.1. Режим питания юнных спортсменов.	1	1												1
1.1.2. Запрещенные упражнения.	1		1											1
1.1.3. Значение правильной осанки.	1			1										1
1.1.4. Основы музыкальной грамоты.	1				1									1
1.1.5. Анатомические сведения: мышцы рук.	1					1								1
1.1.6. Просмотр видеоматериала.	1						1							1
ИТОГО:	6	1	1	1	1	1	1							6
1.2. Общая физическая подготовка	99	9	8	9	9	9	9	10	9	9	10		8	99
1.3. Избранный вид спорта:	231	21	24	22	22	21	20	20	23	24	21		13	231
1.3.1. Специальная физическая подготовка(СФП)	81	8	6	8	10	7	7	7	7	7	8		6	81
1.3.2. Специальная техническая подготовка(СТП)	51	5	4	5	4	5	4	5	5	6	4		4	51
1.3.3. Участие в соревнованиях	8		2			2			2	2				8
2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3. Акробатика	45	4	6	4	4	4	4	4	4	4	4		3	45
2.4. Хореография	46	4	6	5	4	3	5	4	5	5	5			46
2.5. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.6 Национальный региональный компонент														
2.7. Спортивное и специальное оборудование														
3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:	4							2					2	4
4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА:	17			3		4	2	2		2	2		2	17
5. АТТЕСТАЦИЯ:	12	4	2		2				2		2			12
5.1. Промежуточная аттестация	8	2	2		2				2					8
5.2. Итоговая аттестация	4	2									2			4
ИТОГО:	362	34	34	34	33	34	31	34	34	35	35		24	362
ВСЕГО:	368	35	35	35	34	35	32	34	34	35	35		24	368

*- систематически

2.1.6. Тематический план для 3-го года обучения базового уровня(БУ-3)

Содержание занятий	часы	месяцы											всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
1.1 ТЕОРИЯ:	6	1	1	1	1	1	1							6
1.1.1. Режим питания юных спортсменов.	1	1												1
1.1.2. Запрещенные упражнения.	1		1											1
1.1.3. Значение правильной осанки.	1			1										1
1.1.4. Основы музыкальной грамоты.	1				1									1
1.1.5. Анатомические сведения: мышцы рук.	1					1								1
1.1.6. Просмотр видеоматериала.	1						1							1
ИТОГО:	6	1	1	1	1	1	1							6
1.2. Общая физическая подготовка(ОФП)	99	9	8	9	9	9	9	10	9	9	10		8	99
1.2.1. Строевые упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.2.2. Общеразвивающие упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.2.3. Упражнения с предметами		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.2.4. Упражнения на снарядах		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.2.5. Другие виды спорта		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3. Избранный вид спорта:	231	21	24	22	22	21	20	20	23	24	21		13	231
1.3.1. Специальная физическая подготовка(СФП)	81	8	6	8	10	7	7	7	7	7	8		6	81
1.3.1.1. Базовые шаги		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.1.2. Маховые упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.1.3. Вращения на полу и в воздухе		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.1.4. Координационные упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.1.5. Стретч (активный и пассивный)		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.1.6. Подготовительные упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.2. Специальная техническая подготовка(СТП)	51	5	4	5	4	5	4	5	5	6	4		4	51
1.3.2.1. Группа (А): динамическая сила		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.2.2. Группа (В): статическая сила		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.2.3. Группа (С): прыжки		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.2.4. Группа (D): равновесие и гибкость		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.3. Участие в соревнованиях	8		2			2			2	2				8
2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3. Акробатика	45	4	6	4	4	4	4	4	4	4	4		3	45
2.3.1. Прыжково-толчковая подготовка		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	

2.3.2. Силовая подготовка		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*
2.3.3. Формирование динамической осанки		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*
2.3.4. Контроль за технической подготовкой		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*
2.4. Хореография	46	4	6	5	4	3	5	4	5	5	5	5		46
2.4.1. Экзерсис у станка		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*
2.4.2. Экзерсис на середине		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*
2.4.3. Аллегро (прыжковая часть)		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*
2.4.4. Партерная гимнастика		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*
2.4.5. Вращения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*
2.4.6. Аордбра (позиции рук, наклоны)		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*
2.5. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.6 Национальный региональный компонент														
2.7. Спортивное и специальное оборудование														
3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:	3								2					1 3
4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА:	17			3		4	2	2		2	2			2 17
5. АТТЕСТАЦИЯ:	12	4	2		2				2		2			12
5.1. Промежуточная аттестация	8	2	2		2				2					8
5.2. Итоговая аттестация	4	2									2			4
ИТОГО:	362	34	34	34	33	34	31	34	34	35	35		24	362
ВСЕГО:	368	35	35	35	34	35	32	34	34	35	35		24	368

*- систематически

SPUTNIK

2.1.7. Примерный годовой план-график распределения часов для 4-го года обучения базового уровня(БУ-4) 8 часов

Содержание занятий	часы	месяцы												всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
1.1 ТЕОРИЯ:	8	1	1	1	1	1	1	1					1	8
1.1.1. История развития аэробики в России.	1	1												1
1.1.2. Питание и коррекция массы тела.	1		1											1
1.1.3. Значения занятий спортом.	1			1										1
1.1.4. Названия движений руками.	1				1									1
1.1.5. профилактика травматизма.	1					1								1
1.1.6. Анатомические сведения: мышцы ног.	1						1							1
1.1.7. Основы Законодательства в области ФК и С.	1							1						1
1.1.8. Просмотр видеоматериала.	1												1	1
ИТОГО:	8	1	1	1	1	1	1	1					1	8
1.2. Общая физическая подготовка(ОФП)	91	9	8	8	9	8	8	8	8	8	9		8	91
1.3. Избранный вид спорта:	242	15	16	14	15	14	14	14	17	16	17		13	242
1.3.1. Специальная физическая подготовка(СФП)	71	7	7	6	7	6	6	6	6	6	8		6	71
1.3.2. Специальная техническая подготовка(СТП)	51	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5		3	51
1.3.3. Участие в соревнованиях	10		2		2	2			2	2				10
1.3.4. Инструкторская и судейская практика	4	1		1		1	1							4
1.3.5. Восстановительные мероприятия	4								1	1	1		1	4
1.3.6. Интегральная подготовка	22	2	2	2	1	1	3	3	3	2	3			22
2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3. Акробатика	40	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3		3	40
2.4. Хореография	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			40
2.5. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.6 Национальный региональный компонент														
2.7. Спортивное и специальное оборудование														
3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:	3							2					1	3
4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА:	16			3		4	2	2		2	2		1	16
5. АТТЕСТАЦИЯ:	8	2	2		2				2					8
5.1. Промежуточная аттестация	8	2	2		2				2					8
5.2. Итоговая аттестация														
ИТОГО:	360	34	34	33	34	33	31	34	35	34	35		23	360
ВСЕГО:	368	35	35	34	35	34	32	35	35	34	35		24	368

*- систематически

2.1.8. Тематический план для 4-го года обучения базового уровня (БУ-4)

Содержание занятий	часы	месяцы											всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
1.1 ТЕОРИЯ:	8	1	1	1	1	1	1	1					1	8
1.1.1. История развития аэробики в России.	1	1												1
1.1.2. Питание и коррекция массы тела.	1		1											1
1.1.3. Значения занятий спортом.	1			1										1
1.1.4. Названия движений руками.	1				1									1
1.1.5. профилактика травматизма.	1					1								1
1.1.6. Анатомические сведения: мышцы ног.	1						1							1
1.1.7. Основы Законодательства в области ФК и С.	1							1						1
1.1.8. Просмотр видеоматериала.	1												1	1
ИТОГО:	8	1	1	1	1	1	1	1					1	8
1.2. Общая физическая подготовка(ОФП)	91	9	8	8	9	8	8	8	8	8	9		8	91
1.2.1. Строевые упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.2.2. Общеразвивающие упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.2.3. Упражнения с предметами		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.2.4. Упражнения на снарядах		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.2.5. Другие виды спорта		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3. Избранный вид спорта:	242	23	24	22	23	21	21	22	25	24	24		13	242
1.3.1. Специальная физическая подготовка(СФП)	71	7	7	6	7	6	6	6	6	6	8		6	71
1.3.1.1. Базовые шаги		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.1.2. Маховые упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.1.3. Вращения на полу и в воздухе		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.1.4. Координационные упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.1.5. Стретч (активный и пассивный)		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.1.6. Подготовительные упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.2. Специальная техническая подготовка(СТП)	51	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5		3	51
1.3.2.1. <i>Группа (А): динамическая сила</i>		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.2.2. <i>Группа (В): статическая сила</i>		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.2.3. <i>Группа (С): прыжки</i>		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.2.4. <i>Группа (D): равновесия и гибкость</i>		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.3. Участие в соревнованиях	10		2		2	2			2	2				10
1.3.4. Инструкторская и судейская практика	4	1		1		1	1							4
1.3.5. Восстановительные мероприятия	4								1	1	1		1	4
1.3.6. Интегральная подготовка	22	2	2	2	1	1	3	3	3	2	3			22

1.3.6.1. Хореографическая часть упражнения - движения руками из спортивной композиции - движения ногами из спортивной композиции - базовые шаги+движения руками		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
1.3.6.2. Элементы из спортивной комбинации - элемент отдельно - элемент+базовые шаги до и после		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
1.3.6.3. Спортивная комбинация - выполнение по частям - выполнение всего упражнения - выполнение в усложненных условиях		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3. Акробатика	40	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3		3	40
2.3.1. Прыжково-толчковая подготовка		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
2.3.2. Силовая подготовка		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
2.3.3. Формирование динамической осанки		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
2.3.4. Контроль за технической подготовкой		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
2.4. Хореография	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			40
2.4.1. Экзерсис у станка		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
2.4.2. Экзерсис на середине		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
2.4.3. Аллегро (прыжковая часть)		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
2.4.4. Тренаж на постепенное растяжение мышц		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
2.4.5. Партерная гимнастика		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
2.4.6. Вращения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
2.4.7. Аордбра (позиции рук, наклоны)		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
2.5. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.6 Национальный региональный компонент														
2.7. Спортивное и специальное оборудование														
3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:	3							2					1	3
4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА:	16			3		4	2	2		2	2		1	16
5. АТТЕСТАЦИЯ:	8	2	2		2					2				8
5.1. Промежуточная аттестация	8	2	2		2					2				8
5.2. Итоговая аттестация														
ИТОГО:	360	34	34	33	34	33	31	34	35	34	35		23	360
ВСЕГО:	368	35	35	34	35	34	32	35	35	34	35		24	368

*- систематически

2.1.9. Примерный годовой план-график распределения часов для 5-го года обучения базового уровня(БУ-5) 9 часов

Содержание занятий	часы	месяцы												всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
1.1 ТЕОРИЯ:	8	1	1	1	1	1	1	1					1	8
1.1.1. Признаки доброкачественности основных продуктов питания.	1	1												1
1.1.2. Влияние физической нагрузки на функции организма.	1		1											1
1.1.3. Воспитание волевых качеств.	1			1										1
1.1.4. Роль спорта в воспитании подростка.	1				1									1
1.1.5. Культура здоровья.	1					1								1
1.1.6. Анатомические сведения: мышцы туловища.	1						1							1
1.1.7. История развития спорта.	1							1						1
1.1.8. Просмотр видеоматериала.	1												1	1
ИТОГО:	8	1	1	1	1	1	1	1					1	8
1.2. Общая физическая подготовка(ОФП)	94	9	9	9	9	8	9	8	8	9	9		7	94
1.3. Избранный вид спорта:	275	27	27	26	27	21	23	26	29	27	25		17	275
1.3.1. Специальная физическая подготовка(СФП)	74	7	7	7	7	6	7	7	7	6	8		5	74
1.3.2. Специальная техническая подготовка(СТП)	55	5	5	5	5	4	5	5	6	5	5		5	55
1.3.3. Участие в соревнованиях	14		2	2	2	2		2	2	2				14
1.3.4. Инструкторская и судейская практика	8	1		2	1	1	2	1						8
1.3.5. Восстановительные мероприятия	6		1				1		1	1	1		1	6
1.3.6. Интегральная подготовка	27	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3		2	27
2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3. Акробатика	45	6	5	4	5	3	3	4	4	4	4		3	45
2.4. Хореография	46	6	4	4	4	3	3	5	6	6	4		1	46
2.5. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.6 Национальный региональный компонент														
2.7. Спортивное и специальное оборудование	1										1			1
3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:	2							1			1			2
4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА:	24			3		9	3	3		3	3			24
5. АТТЕСТАЦИЯ:	10	2	2		2				2				2	10
5.1. Промежуточная аттестация	10	2	2		2				2				2	10
5.2. Итоговая аттестация														
ИТОГО:	406	38	38	38	38	38	35	38	39	39	39		26	406
ВСЕГО:	414	39	39	39	39	39	36	39	39	39	39		27	414

*- систематически

2.1.10. Тематический план для 5-го года обучения базового уровня(БУ-5)

Содержание занятий	часы	месяцы											всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
1.1 ТЕОРИЯ:	8	1	1	1	1	1	1	1					1	8
1.1.1. Признаки доброкачественности основных продуктов питания.	1	1												1
1.1.2. Влияние физической нагрузки на функции организма.	1		1											1
1.1.3. Воспитание волевых качеств.	1			1										1
1.1.4. Роль спорта в воспитании подростка.	1				1									1
1.1.5. Культура здоровья.	1					1								1
1.1.6. Анатомические сведения: мышцы туловища.	1						1							1
1.1.7. История развития спорта.	1							1						1
1.1.8. Просмотр видеоматериала.	1												1	1
ИТОГО:	8	1	1	1	1	1	1	1					1	8
1.2. Общая физическая подготовка(ОФП)	94	9	9	9	9	8	9	8	8	9	9		7	94
1.2.1. Строевые упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.2.2. Общеразвивающие упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.2.3. Упражнения с предметами		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.2.4. Упражнения на снарядах		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.2.5. Другие виды спорта		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3. Избранный вид спорта:	275	27	27	26	27	21	23	26	29	27	25		17	1275
1.3.1. Специальная физическая подготовка(СФП)	74	7	7	7	7	6	7	7	7	6	8		5	74
1.3.1.1. Базовые шаги		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.1.2. Маховые упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.1.3. Вращения на полу и в воздухе		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.1.4. Координационные упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.1.5. Стретч (активный и пассивный)		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.1.6. Подготовительные упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.2. Специальная техническая подготовка(СТП)	55	5	5	5	5	4	5	5	6	5	5		5	55
1.3.2.1. <i>Группа А): Динамическая сила</i>		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.2.2. <i>Группа (В): статическая сила</i>		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.2.3. <i>Группа (С): прыжки</i>		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.2.4. <i>Группа (D): равновесие и гибкость</i>		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.3. Участие в соревнованиях	14		2	2	2	2		2	2	2				14
1.3.4. Инструкторская и судейская практика	8	1		2	1	1	2	1						8
1.3.5. Восстановительные мероприятия	6		1				1		1	1	1		1	6
1.3.6. Интегральная подготовка	27	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3		2	27
1.3.6.1. Хореографическая часть упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	

- движения руками из спортивной композиции														
- движения ногами из спортивной композиции														
- базовые шаги и движения руками														
1.3.6.2. Элементы из спортивной композиции		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
- элемент отдельно														
- элемент+базовые шаги до и после														
1.3.6.3. Спортивная композиция														
- выполнение по частям		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
- выполнение всего упражнения														
- выполнение в усложненных условиях														
2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3. Акробатика	45	6	5	4	5	3	3	4	4	4	4		3	46
2.3.1. Прыжково-толчковая подготовка		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3.2. Силовая подготовка		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3.3. Формирование динамической осанки		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3.4. Контроль за технической подготовкой		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.4. Хореография	46	6	4	4	4	3	3	5	6	6	4		1	46
2.4.1. Экзерсис у станка		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.4.2. Экзерсис на середине		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.4.3. Аллегро (прыжковая часть)		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.4.4. Тренаж на постепенное растяжение мышц		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.4.5. Партерная гимнастика		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.4.6. Вращения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.4.7. Аордбра (позиции рук, наклоны)		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.5. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.6 Национальный региональный компонент														
2.7. Спортивное и специальное оборудование	1											1		1
3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:	2							1				1		2
4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА:	24			3		9	3	3		3	3			24
5. АТТЕСТАЦИЯ:	10	2	2		2				2				2	10
5.1. Промежуточная аттестация	10	2	2		2				2				2	10
5.2. Итоговая аттестация														
ИТОГО:	406	38	38	38	38	38	35	38	39	39	39		26	406
ВСЕГО:	414	39	39	39	39	39	36	39	39	39	39		27	414

*- систематически

2.1.11. Примерный годовой план-график распределения часов для 6-го года обучения базового уровня(БУ-6) 9 часов

Содержание занятий	часы	месяцы												всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
1.1 ТЕОРИЯ:	8	1	1	1	1	1	1	1					1	8
1.1.1. Закаливание организма.	1	1												1
1.1.2. Правильное дыхание.	1		1											1
1.1.3. Виды выносливости.	1			1										1
1.1.4. Предстартовые состояния.	1				1									1
1.1.5. Врачебный контроль при занятиях спортом.	1					1								1
1.1.6. Анатомические сведения: мышцы головы и шеи.	1						1							1
1.1.7. Методы релаксации.	1							1						1
1.1.8. Просмотр видеоматериала.	1												1	1
ИТОГО:	8	1	1	1	1	1	1	1					1	8
1.2. Общая физическая подготовка(ОФП)	94	9	9	9	9	8	9	8	8	9	9		7	94
1.3. Избранный вид спорта:	275	27	27	26	27	21	23	26	29	27	25		17	275
1.3.1. Специальная физическая подготовка(СФП)	75	7	7	7	7	6	7	7	7	6	8		6	75
1.3.2. Специальная техническая подготовка(СТП)	53	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5		4	53
1.3.3. Участие в соревнованиях	14		2	2	2	2		2	2	2				14
1.3.4. Инструкторская и судейская практика	8	1		2		1	2	1	1					8
1.3.5. Восстановительные мероприятия	6				1		1		1	1	1		1	6
1.3.6. Интегральная подготовка	26	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3		2	26
2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3. Акробатика	46	6	6	4	5	3	3	4	4	4	4		3	46
2.4. Хореография	47	6	5	4	4	3	3	5	6	6	4		1	47
2.5. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.6 Национальный региональный компонент														
2.7. Спортивное и специальное оборудование	1										1			1
3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:	2							1			1			2
4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА:	24			3		9	3	3		3	3			24
5. АТТЕСТАЦИЯ:	10	2	2		2				2				2	10
5.1. Промежуточная аттестация	8	2	2		2				2					8
5.2. Итоговая аттестация	2												2	2
ИТОГО:	406	38	38	38	38	38	35	38	39	39	39		26	406
ВСЕГО:	414	39	39	39	39	39	36	39	39	39	39		27	414

*- систематически

2.1.12. Тематический план для 6-го года обучения базового уровня(БУ-6)

Содержание занятий	часы	месяцы											всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
1.1 ТЕОРИЯ:	8	1	1	1	1	1	1	1					1	8
1.1.1. Закаливание организма.	1	1												1
1.1.2. Правильное дыхание.	1		1											1
1.1.3. Виды выносливости.	1			1										1
1.1.4. Предстартовые состояния.	1				1									1
1.1.5. Врачебный контроль при занятиях спортом.	1					1								1
1.1.6. Анатомические сведения: мышцы головы и шеи.	1						1							1
1.1.7. Методы релаксации.	1							1						1
1.1.8. Просмотр видеоматериала.	1												1	1
ИТОГО:	8	1	1	1	1	1	1	1					1	8
1.2. Общая физическая подготовка(ОФП)	94	9	9	9	9	8	9	8	8	9	9		7	94
1.2.1. Строевые упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.2.2. Общеразвивающие упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.2.3. Упражнения с предметами		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.2.4. Упражнения на снарядах		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.2.5. Другие виды спорта		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3. Избранный вид спорта:	275	27	27	26	27	21	23	26	29	27	25		17	275
1.3.1. Специальная физическая подготовка(СФП)	75	7	7	7	7	6	7	7	7	6	8		6	75
1.3.1.1. Базовые шаги		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.1.2. Маховые упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.1.2. Вращения на полу и в воздухе		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.1.3. Координационные упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.1.4. Стретч (активный и пассивный)		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.1.5. Подготовительные упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.2. Специальная техническая подготовка(СТП)	53	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5		4	53
1.3.2.1. <i>Группа (А): динамическая сила</i>		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.2.2. <i>Группа (В): статическая сила</i>		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.2.3. <i>Группа (С): прыжки</i>		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.2.4. <i>Группа (D): равновесие и гибкость</i>		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.3. Участие в соревнованиях	14		2	2	2	2		2	2	2				14
1.3.4. Инструкторская и судейская практика	8	1		2		1	2	1	1					8
1.3.5. Восстановительные мероприятия	6				1		1		1	1	1		1	6
1.3.6. Интегральная подготовка	26	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3		2	26
1.3.6.1. Хореографическая часть упражнения - движения руками из спортивной		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	

комбинации - движения ногами из спортивной комбинации - базовые шаги и движения руками из спортивной комбинации															
1.3.6.2. Элементы из спортивной комбинации - элемент отдельно - элемент+базовые шаги до и после		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
1.3.6.3. Спортивная комбинация - выполнение по частям - выполнение всего упражнения - выполнение в усложненных условиях		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:															
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3. Акробатика	46	6	6	4	5	3	3	4	4	4	4		3	46	
2.3.1. Прыжково-толчковая подготовка		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
2.3.2. Силовая подготовка		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
2.3.3. Формирование динамической осанки		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
2.3.4. Контроль за технической подготовкой		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
2.4. Хореография	47	6	5	4	4	3	3	5	6	6	4		1	47	
2.4.1. Экзерсис у станка		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
2.4.2. Экзерсис на середине		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
2.4.3. Аллегро (прыжковая часть)		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
2.4.4. Тренаж на постепенное растяжение мышц		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
2.4.5. Партерная гимнастика		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
2.4.6. Вращения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
2.4.7. Аордбра (позиции рук, наклоны)		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
2.5. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.6 Национальный региональный компонент															
2.7. Спортивное и специальное оборудование	1											1			1
3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:	2							1				1			2
4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА:	24			3		9	3	3		3	3				24
5. АТТЕСТАЦИЯ:	10	2	2		2				2				2		10
5.1. Промежуточная аттестация	8	2	2		2				2						8
5.2. Итоговая аттестация	2												2		2
ИТОГО:	406	38	38	38	38	38	35	38	39	39	39		26		406
ВСЕГО:	414	39	39	39	39	39	36	39	39	39	39		27		414

*- систематически

2.2. Углубленный уровень

На этот этап подготовки могут быть зачислены дети 12-14 лет.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие учащихся.
2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития гибкости, быстроты и ловкости).
4. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации).
5. Функциональная начальная подготовка – освоение средних показателей объема тренировочных нагрузок.
6. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов, освоение специальных (фундаментальных) элементов: динамическая сила (группа А), статическая сила (В), прыжки (С), гибкость (D).
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 согласовать свои движения с музыкой.
9. Базовая психологическая подготовка.
10. Теоретическая подготовка.
11. Регулярное участие в соревнованиях.

Проектируемые результаты:

1. Овладение целостными упражнениями как средством технической подготовки в отдельных видах программы.
2. Учащиеся разучивают и выступают с упражнениями спортивной аэробики: индивидуальное выступление, смешанные пары, трио, группы-5, танцевальная гимнастика, гимнастическая платформа.
3. Учащиеся получают основное представление о спортивной площадке, составляющих ее компонентах, о значении перестроений и перемещений по площадке, стоимости нарушения площадки.
4. Разучивание и закрепление техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложностью до 0.8

2.2.1. Примерный годовой план-график распределения часов 1-го года обучения углубленного уровня (УУ-1)-12 часов

Содержание занятий	часы	месяцы											всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
1.1 ТЕОРИЯ:	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	10
1.1.1. Индивидуальная подготовка спортсмена.	1	1												1
1.1.2. Причины травм и их профилактика.	1		1											1
1.1.3. Влияние физических упражнений на развитие организма.	1			1										1
1.1.4. Оказание первой доврачебной помощи.	1				1									1
1.1.5. Этапы и методы составления спортивных комбинаций.	1					1								1
1.1.6. Способы создания новых спортивных элементов.	1						1							1
1.1.7. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.	1							1						1
1.1.8. Нормы и требования, необходимые для присвоения спортивных званий и выполнения спортивных разрядов по избранному виду спорта.	1								1					1
1.1.9. Значение занятий ФК и С для обеспечения высокого качества жизни.	1									1				1
1.1.10. Просмотр видеоматериала.	1												1	1
ИТОГО:	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	10
1.2. Общая физическая подготовка(ОФП)	103	10	11	9	10	8	8	9	11	10	10		7	103
1.3. Избранный вид спорта:	399	40	37	38	39	30	36	40	37	40	35		27	399
1.3.1. Специальная физическая подготовка(СФП)	88	10	8	8	8	7	8	8	8	8	8		7	88
1.3.2. Специальная техническая подготовка(СТП)	88	9	8	8	9	7	8	8	8	8	8		9	88
1.3.3. Участие в соревнованиях	22	2	2	2	2		2	4	2	2	2		2	22
1.3.4. Инструкторская и судейская практика	10	2		2	1	1	2	2						10
1.3.5. Восстановительные мероприятия	19		2	2	2	2	1	2	2	3	2		2	19
1.3.6. Интегральная подготовка	62	7	7	6	7	5	5	6	5	7	5		2	62
2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

2.3. Акробатика	55	5	5	5	5	4	5	5	6	6	5		4	55
2.4. Хореография	55	5	5	5	5	4	5	5	6	6	5		4	55
2.5. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.6 Национальный региональный компонент														
2.7. Спортивное и специальное оборудование	3				2						1			3
3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:	3	1						1			1			3
4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА:	24			3		9	3	3		3	3			24
5. АТТЕСТАЦИЯ:	10	2	2		2				2		1		1	10
5.1. Промежуточная аттестация	10	2	2		2				2		1		1	10
5.2. Итоговая аттестация														
ИТОГО:	542	53	50	50	53	47	47	53	50	53	51		35	542
ВСЕГО:	552	54	51	51	54	48	48	54	51	54	51		36	552

*- систематически

DOOC SPUTNIK

2.2.2. Тематический план для 1-го года обучения углубленного уровня(УУ-1)

Содержание занятий	часы	месяцы												всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
1.1 ТЕОРИЯ:	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	10
1.1.1. Индивидуальная подготовка спортсмена.	1	1												1
1.1.2. Причины травм и их профилактика.	1		1											1
1.1.3. Влияние физических упражнений на развитие организма.	1			1										1
1.1.4. Оказание первой доврачебной помощи.	1				1									1
1.1.5. Этапы и методы составления спортивных комбинаций.	1					1								1
1.1.6. Способы создания новых спортивных элементов.	1						1							1
1.1.7. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.	1							1						1
1.1.8. Нормы и требования, необходимые для присвоения спортивных званий и выполнения спортивных разрядов по избранному виду спорта.	1								1					1
1.1.9. Значение занятий ФК и С для обеспечения высокого качества жизни.	1									1				1
1.1.10. Просмотр видеоматериала.	1												1	1
ИТОГО:	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	10
1.2. Общая физическая подготовка(ОФП)	103	10	11	9	10	8	8	9	11	10	10		7	103
1.2.1. Строевые упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.2.2. Общеразвивающие упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.2.3. Упражнения с предметами		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.2.4. Упражнения на снарядах		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.2.5. Другие виды спорта		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3. Избранный вид спорта:	399	40	37	38	39	30	36	40	37	40	35		27	399
1.3.1. Специальная физическая подготовка(СФП)	88	10	8	8	8	7	8	8	8	8	8		7	88
1.3.1.1. Базовые шаги в различных стилях		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.1.2. Маховые упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.1.3. Вращения на полу и в воздухе		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.1.4. Координационные упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.1.5. Стретч (активная и пассивная)		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.1.6. Подготовительные упражнения к освоению элементов		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	

1.3.2. Специальная техническая подготовка(СТП)	88	9	8	8	9	7	8	8	8	8	8	8	7	88
1.3.2.1. <i>Группа (А): динамическая сила</i>		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
1.3.2.2. <i>Группа (В): статическая сила</i>		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
1.3.2.3. <i>Группа (С): прыжки</i>		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
1.3.2.4. <i>Группа (D): равновесие и гибкость</i>		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
1.3.3. Участие в соревнованиях	22	2	2	2	2		2	4	2	2	2		2	22
1.3.4. Инструкторская и судейская практика	10	2		2	1	1	2	2						10
1.3.5. Восстановительные мероприятия	19		2	2	2	2	1	2	2	3	2		2	19
1.3.6. Интегральная подготовка	62	7	7	6	7	5	5	6	5	7	5		5	62
1.3.6.1. Хореографическая часть упражнения - движения руками из спортивной композиции - движения ногами из спортивной комбинации - базовые шаги+движения руками из спортивной комбинации		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.6.2. Элементы из спортивной комбинации - элемент отдельно - элемент+базовые шаги до и после		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.6.3. Спортивная комбинация - выполнение по частям - выполнение всего упражнения - выполнение в усложненных условиях - Фристайл		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3. Акробатика	55	5	5	5	5	4	5	5	6	6	5		4	55
2.3.1. Прыжково- толчковая подготовка		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
2.3.2. Силовая подготовка		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
2.3.3. Формирование динамической осанки		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
2.3.4. Контроль за технической подготовкой		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
2.4. Хореография	55	5	5	5	5	4	5	5	6	6	5		4	55
2.4.1. Экзерсис у станка		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
2.4.2. Экзерсис на середине		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
2.4.3. Аллегро (прыжковая часть)		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
2.4.4. Тренаж на постепенное растяжение мышц		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
2.4.5. Партерная гимнастика		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
2.4.6. Вращения на месте и по диагонали		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
2.4.7. Аордебра (позиции рук, наклоны)		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
2.5. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.6 Национальный региональный компонент														

2.7. Спортивное и специальное оборудование	3				2						1			3
3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:	3	1						1			1			3
4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА:	24			3		9	3	3		3	3			24
5. АТТЕСТАЦИЯ:	10	2	2		2				2		1		1	10
5.1. Промежуточная аттестация	10	2	2		2				2		1		1	10
5.2. Итоговая аттестация														
ИТОГО:	542	53	50	50	53	47	47	53	50	53	51		35	542
ВСЕГО:	552	54	51	51	54	48	48	54	51	54	51		36	552

*- систематически

DOOC SPUTNIK

2.2.3. Примерный годовой план-график распределения часов 2-го года обучения углубленного уровня (УУ-2) 12 часов

Содержание занятий	часы	месяцы												всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
1.1 ТЕОРИЯ:	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
1.1.1. Система организации врачебного и самоконтроля.	1	1												1
1.1.2. Изменения и дополнения к правилам соревнований.	1		1											1
1.1.3. Понятия об объеме и интенсивности.	1			1										1
1.1.4. Принципы оздоровительной тренировки.	1				1									1
1.1.5. Основы анатомии: опорно-двигательный аппарат.	1					1								1
1.1.6. Физиология и кинезиология в аэробике.	1						1							1
1.1.7. Занятия аэробикой при различных заболеваниях.	1							1						1
1.1.8. Питание и пищеварение.	1								1					1
1.1.9. Причины травм и их профилактика.	1									1				1
1.1.10. Просмотр видеоматериала.	2										1		1	2
ИТОГО:	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
1.2. Общая физическая подготовка(ОФП)	98	10	10	9	10	7	8	9	9	10	9		7	98
1.3. Избранный вид спорта:	398	40	36	38	39	31	36	40	39	40	35		24	398
1.3.1. Специальная физическая подготовка(СФП)	88	10	8	8	8	7	8	8	8	8	8		7	88
1.3.2. Специальная техническая подготовка(СТП)	88	9	8	8	9	7	8	8	8	8	8		7	88
1.3.3. Участие в соревнованиях	22	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2			22
1.3.4. Инструкторская и судейская практика	10	2		2	2		2	2						10
1.3.5. Восстановительные мероприятия	19		2	2	2	2	1	2	2	3	2		1	19
1.3.6. Интегральная подготовка	61	7	6	6	6	5	5	6	7	7	5		1	61
2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3. Акробатика	55	5	5	5	5	4	5	5	6	6	5		4	55
2.4. Хореография	55	5	5	5	5	4	5	5	6	6	5		4	55
2.5. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.6 Национальный региональный компонент														
2.7. Спортивное и специальное оборудование	3				2						1			3
3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:														
	4	1						1			1		1	4

4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА:	24			3		9	3	3		3	3			24
5. АТТЕСТАЦИЯ:	14	2	4		2				2		1		3	14
5.1. Промежуточная аттестация	10	2	2		2				2		1		1	10
5.2. Итоговая аттестация	4		2										2	4
ИТОГО:	541	53	50	50	53	47	47	53	50	53	50		35	541
ВСЕГО:	552	54	51	51	54	48	48	54	51	54	51		36	552

*- систематически

DOOC SPUTNIK

2.2.4. Тематический план для 2-го года обучения углубленного уровня(УУ-2)

Содержание занятий	часы	месяцы												всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
1.1 ТЕОРИЯ:	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
1.1.1. Система организации врачебного и самоконтроля.	1	1												1
1.1.2. Изменения и дополнения к правилам соревнований.	1		1											1
1.1.3. Понятия об объеме и интенсивности.	1			1										1
1.1.4. Принципы оздоровительной тренировки.	1				1									1
1.1.5. Основы анатомии: опорно-двигательный аппарат.	1					1								1
1.1.6. Физиология и кинезиология в аэробике.	1						1							1
1.1.7. Занятия аэробикой при различных заболеваниях.	1							1						1
1.1.8. Питание и пищеварение.	1								1					1
1.1.9. Причины травм и их профилактика.	1									1				1
1.1.10. Просмотр видеоматериала.	2										1		1	2
ИТОГО:	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
1.2. Общая физическая подготовка(ОФП)	98	10	10	9	10	7	8	9	9	10	9		7	198
1.2.1. Строевые упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.2.2. Общеразвивающие упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.2.3. Упражнения с предметами		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.2.4. Упражнения на снарядах		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.2.5. Другие виды спорта		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3. Избранный вид спорта:	398	40	36	38	39	31	36	40	39	40	35		24	398
1.3.1. Специальная физическая подготовка(СФП)	88	10	8	8	8	7	8	8	8	8	8		7	88
1.3.1.1. Базовые шаги в различных стилях		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.1.2. Маховые упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.1.3. Вращение на полу и в воздухе		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.1.4. Координационные упражнения		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.1.5. Стретч (активный и пассивный)		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.1.6. Подготовительные упражнения к освоению элементов		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.2. Специальная техническая подготовка(СТП)	88	9	8	8	9	7	8	8	8	8	8		7	88
1.3.2.1. <i>Группа (А): динамическая сила</i>		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.2.2. <i>Группа (В): статическая сила</i>		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.2.3. <i>Группа (С): прыжки</i>		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.2.4. <i>Группа (D): равновесие и гибкость</i>		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.3. Участие в соревнованиях	22	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2			22
1.3.4. Инструкторская и судейская практика	10	2		2	2		2	2						10
1.3.5. Восстановительные мероприятия	19		2	2	2	2	1	2	2	3	2		1	19

1.3.6. Интегральная подготовка	61	7	6	6	6	5	5	6	7	7	5		5	61
1.3.6.1. Хореографическая часть упражнения - движения руками из спортивной комбинации - движения ногами из спортивной комбинации - базовые шаги+движения руками из спортивной комбинации		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.6.2. Элементы из спортивной комбинации - элемент отдельно - элемент+базовые шаги до и после		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
1.3.6.3. Спортивная комбинация - выполнение по частям - выполнение всего упражнения - выполнение в усложненных условиях		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3. Акробатика	55	5	5	5	5	4	5	5	6	6	5		4	55
2.3.1. Прыжково-толчковая подготовка		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
2.3.2. Силовая подготовка		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
2.3.3. Формирование динамической осанки		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
2.3.4. Контроль за технической подготовкой		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
2.4. Хореография	55	5	5	5	5	4	5	5	6	6	5		4	55
2.4.1. Экзерсис у станка		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
2.4.2. Экзерсис на середине		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
2.4.3. Аллегро (прыжковая часть)		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
2.4.4. Тренаж на постепенное растяжение мышц		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
2.4.5. Партерная гимнастика		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
2.4.6. Вращения на месте и по диагонали		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
2.4.7. Аордбра (позиции рук, наклоны)		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
2.5. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.6 Национальный региональный компонент														
2.7. Спортивное и специальное оборудование	3				2						1			3
3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:	4	1						1			1		1	4
4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА:	24			3		9	3	3		3	3			24
5. АТТЕСТАЦИЯ:	14	2	4		2				2		1		3	14
5.1. Промежуточная аттестация	10	2	2		2				2		1		1	10
5.2. Итоговая аттестация	4		2										2	4
ИТОГО:	541	53	50	50	53	47	47	53	50	53	50		35	541
ВСЕГО:	552	54	51	51	54	48	48	54	51	54	51		36	552

*- систематически

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание и методика работы

Многолетняя подготовка спортсменов делится на два этапа:

1 этап: базовый уровень. На этом этапе подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ (6-7 лет - минимальный возраст для зачисления), желающие заниматься спортом и имеющие допуск врача-педиатра. На этапе БУ (базовый уровень) осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на углубленный уровень.

2 этап: углубленный уровень. Группы углубленного уровня формируются на конкурсной основе из здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года на этапе базового уровня и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с комплектации групп в сентябре месяце. Однако это не исключает приема в группу на протяжении всего учебного года. Прием детей ведется с допуском от педиатра, а также в течение года проводится диспансеризация.

Поступающие сдают приемные тесты для создания однородных по физическому развитию и уровню подготовки учебных групп. В конце учебного года учащиеся сдают контрольно-переводные нормативы по общефизической и технической подготовке для перевода в следующую группу.

Учебно-тренировочные занятия проводятся по общепринятой схеме, согласно расписанию, которое составляется с учетом занятий в общеобразовательной школе, наличия тренировочной базы, учебного плана.

Основные **формы** учебно-тренировочной работы с занимающимися:

- групповые занятия (теоретические, практические),
- тренировка по индивидуальному плану,
- выполнение домашних заданий,
- участие в показательных выступлениях и соревнованиях,
- просмотр видеоматериалов с анализом выступлений,
- инструкторская и судейская практика,

- участие в летней оздоровительной компании на базах общеобразовательных школ;
- спортивно-оздоровительный лагерь.

Основные *методы* проведения учебно-тренировочного занятия: фронтальный, поточный, игровой, соревновательный, в форме круговой тренировки и т.д.

На занятиях используются несколько разновидностей разминки: ОРУ, танцевальная, силовая, упражнения на гибкость. Основная часть проводится в соответствии с теми задачами, которые стоят перед спортсменами. Заминка может проводиться аналогично разминке с увеличением доли упражнений на растяжку.

Учебно-тренировочный процесс каждого года состоит из трех периодов: подготовительный (обще-подготовительный, специально-подготовительный), соревновательный и переходный.

Задачи подготовительного периода: теоретическая подготовка, улучшение физической подготовки, изучение техники исполнения элементов, воспитание моральных и волевых качеств. Длительность 2-3 месяца.

Задачи соревновательного периода: закрепление техники, совершенствование разученных комбинаций, достижения высокого уровня спортивной формы и психологической подготовки. Длительность периода 7-8 месяцев. В зависимости от количества соревнований этот период делится на циклы. Каждый цикл состоит из трех этапов: предсоревновательного, основного (соревнование) и после соревновательного (активный отдых).

Задачи переходного периода: поддержание достигнутого уровня ОФП, психологическая разрядка, переключение на другие виды физической активности (спортивные игры, плавание, легкая атлетика и др.)

Весь учебный материал разделен на теорию и практику. Продолжение занятий в Центре и перевод учащихся на следующий этап обучения осуществляется по решению педагогического совета и оформляется приказом директора.

Теоретическая подготовка – это совокупность знаний, способствующих учебно-тренировочному процессу.

Практика состоит из: ОФП, СФП, СТП, различные виды спорта и подвижные игры, развитие творческого мышления, акробатическая подготовка, хореографическая подготовка, контрольно-переводные нормативы, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и интегральная подготовка, физкультурные и спортивные мероприятия.

3.1.1.Физическая подготовка

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

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

Основные задачи ОФП:

1. Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.
2. Достигнуть гармонического 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).

3.1.2. Избранный вид спорта

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

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

Задачи СФП-1:

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
2. Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную).
4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
6. Приобрести необходимую гибкость.
7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
8. 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).

СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СТП)

Техника – это наиболее рациональное выполнение двигательного действия. Техническая подготовка включает в себя разучивание, закрепление и совершенствование элементов спортивной аэробики и базовых шагов.

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 счет 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 в более трудных условиях.
11. Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.
12. Научить правильно выполнять ОРУ и специальные упражнения.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в соревнованиях в соответствии с ЕКС на учебный год.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Инструкторская практика.

Цель: Воспитание инструкторов по аэробике.

Задачи:

1. Изучение основ теоретических знаний аэробики.
2. Обучение методам проведения занятий аэробикой.
3. Применение полученных знаний на практике.

На основании полученных знаний о принципах построения тренировки, средствах и методах, спортсмены поочередно проводят занятия на группах базового и углубленного уровней, учатся видеть и исправлять ошибки занимающихся, повышают свой профессиональный уровень. По окончании

профессионального курса, воспитанники сдают теоретический и практический зачеты.

Понятие об аэробике.

Слово "аэробика" применительно к различным видам двигательной активности, имеющим оздоровительную направленность, предложил известный американский врач Кеннет Купер. Термин "аэробный" заимствован из физиологии, он используется при определении химических и энергетических процессов, обеспечивающих работу мышц.

Известно, что обмен веществ при возбуждении мышцы представляет собой сложную систему химических реакций. Процессы расщепления сложных молекул на более простые сочетаются с процессами синтеза (восстановления) богатых энергией веществ. Один из этих процессов может идти только в присутствии кислорода, то есть в аэробных условиях. При аэробных процессах вырабатывается значительно большее количество энергии, чем при анаэробных реакциях. Углекислый газ и вода являются основными продуктами распада при аэробном способе выработки энергии и легко удаляются из организма при помощи дыхания и пота. К видам двигательной активности, стимулирующим повышение потребления кислорода во время занятий, относятся различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью достаточно длительное время.

В широком смысле к аэробике относятся: ходьба, бег, плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде, и другие виды двигательной активности. Выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, также стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это и дало основание использовать термин "аэробика" для разнообразных программ, выполняемых под музыкальное сопровождение и имеющих танцевальную направленность. Это направление оздоровительных занятий получило огромную популярность во всем мире.

Значение аэробики.

Сейчас эффективность аэробики общепризнанна. Аэробика - это комплекс упражнений на выносливость, которые продолжаются относительно долго и связаны с достижением баланса между потребностями организма в кислороде и его доставкой. Ответ организма на повышенную потребность в кислороде называется тренировочным эффектом или позитивными физическими сдвигами. Вот некоторые такие сдвиги:

- общий объем крови возрастает настолько, что улучшается возможность транспорта кислорода, и поэтому человек проявляет большую выносливость при напряженной физической нагрузке;

- объем легких увеличивается, а некоторые исследования связывают возрастание объема легких с более высокой продолжительностью жизни;
- сердечная мышца укрепляется, лучше обеспечивается кровью;
- повышается содержание липопротеинов высокой плотности, отношение общего количества холестерина к ЛВП снижается, что уменьшает риск развития атеросклероза;
- укрепляется костная система;
- аэробика помогает справиться с физическими и эмоциональными стрессами;
- повышается работоспособность;
- аэробика - реальный путь к похудению или поддержанию веса в норме.
- используя разнообразие программы аэробики можно получить максимум пользы за минимум времени.

Виды аэробики.

В связи со специфичными целями и задачами, решаемыми в разных направлениях современной аэробики танцевальной направленности, можно использовать следующую классификацию аэробики:

- оздоровительная
- прикладная
- спортивная

Оздоровительная аэробика - одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Над разработкой и популяризацией различных программ, синтезирующих элементы физических упражнений танца и музыки, для широкого круга занимающихся активно работают различные группы специалистов. Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа кардиораспираторной системы. В оздоровительной аэробике можно выделить достаточное количество разновидностей, отличающихся содержанием и построением урока.

Спортивная аэробика- это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высоко интенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики "базовые" аэробные шаги и их разновидности.

Прикладная аэробика - она получила определенное распространение как дополнительное средство в подготовке спортсменов других видов спорта

(аэробоксинг), а также в производственной гимнастике, в лечебной физкультуре (кардиофанк) и в различных рекреационных мероприятиях (шоу программы, группы поддержки спортсменов, черлидинг).

Оздоровительные программы аэробики привлекают широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание уроков в зависимости от их интересов и подготовленности. Основу любого урока составляют различные упражнения, выполняемые в ходьбе, беге, прыжках, а также упражнения на силу и гибкость, выполняемые из разных исходных положений.

Направления аэробики.

- Танцевальная аэробика. Укрепляет мышцы, особенно нижней части тела, стимулирует работу сердечно - сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку, сжигает лишний вес.
- Степ - аэробика. Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц и восстановления после травм колена.
- Аква (водная) - аэробика. Укрепляет тело, улучшает гибкость, растягивает мышцы и связки, сжигает лишние калории, успешно восстанавливает после травм, полезна для всех возрастов и для беременных женщин.
- Слайд - аэробика. Самый оптимальный вид аэробики для женщин, желающих избавиться от жировых отложений в области бедер. Служит для укрепления основных мышц тела.
- Тай - Бо - аэробика. Служит для снятия стресса, повышает тонус и настроение, регулирует работу сердца, улучшает общее самочувствие.

Условия проведения занятий аэробикой.

Тренер должен быть профессионален и часто обращаться к занимающимся во время занятия - индивидуальный подход на занятиях тоже играет очень большую роль. Не стоит доводить себя до состояния "горения". Дело в том, что ощущение жжения в области груди может быть результатом коронарных нарушений, и появления таких симптомов нужно всячески избегать. Если ощущается жжение в мышцах, это также может служить сигналом того, что эти мышцы перенапряжены и, следовательно, риск травматизма очень велик. Главное - выбрать такую программу занятия аэробикой, которая бы максимально соответствовала поставленным целям. При этом программа должна быть построена таким образом, чтобы практически исключить риск получения травм, а также развития сердечно-сосудистых заболеваний. Группы должны быть подобраны с учетом физической подготовленности, то есть примерно однородными. Программа должна быть составлена таким способом, чтобы занимающиеся постепенно привыкали к

непрерывной нагрузке и выдерживали ее без особого напряжения. Выполнять упражнения нужно легко, без резких движений.

Место проведения

Большое значение имеет покрытие пола в зале. Идеально если между полом и покрытием есть небольшой воздушный зазор. Это делает пол пружинящим, что, естественно, предохраняет от травм. Помещение, где проводятся занятия, должно быть просторным, чтобы не задевать друг друга локтями во время упражнений. Это также уменьшает риск получить травмы.

Одежда для занятий

Главная задача одежды и обуви при занятиях фитнесом – обеспечивать максимальный комфорт при выполнении упражнений, хорошая вентиляция, антибактериальные свойства, анатомичность. В настоящее время в производстве одежды для фитнеса обычно используют хлопок, синтетику и вискозу. Одежда из хлопка приятна телу, отлично пропускает воздух. Но хлопчатобумажная ткань быстро теряет форму, протирается и выцветает (и это при том, что спортивную форму необходимо стирать после каждой тренировки обязательно), поэтому в хлопок добавляют синтетические волокна, как правило, лайкру. Чем выше в изделии процент лайкры (5-10% и выше), тем прочнее и долговечнее вещь. Изделия из трикотажа, в состав которого входит 90% хлопка и 10% лайкры, хорошо облегают фигуру, легко стираются (и, заметьте, быстрее сохнут) и не теряют насыщенность цвета.

Стоит обращать внимание на вставки из сетчатой ткани потому, что это не просто украшение, а важная деталь, помогающая поту быстро испариться и, следовательно, выглядеть более эстетично. Обувь должна быть тоже специальной: с особым кроем и амортизирующей подошвой. Подобные кроссовки распределяют вес тела равномерно по всей стопе.

Музыка в аэробике

При подборе музыки к определенному занятию надо учитывать два основных момента:

1. Музыкальные вкусы занимающихся (для занимающихся среднего и старшего возраста подойдет классическая или популярная музыка "ретро", для детей - детские песни, для молодежи - современная эстрада).

2. Темп музыкального сопровождения: для музыкального сопровождения занятий аэробикой чаще всего выбираются музыкальные произведения "квадратного" строения, т.е. такие, в которых музыкальная фраза имеет 4 части (такта), равные по длительности. Каждый такт музыкальной фразы состоит из 8

долей (счетов) или из 4 долей, если считать по четвертям (через счет). Таким образом, музыкальная фонограмма для занятий имеет 4 такта по 8 счетов каждый, то есть длится 32 счета (при подсчете "на каждый счет" или по восьмым долям) или 16 счетов (при подсчете "через счет" или по четвертям).

Соответственно и простейшие аэробические комбинации элементов (шагов, прыжков) состоят также из четырех частей (восьмерок), каждая из которых посвящена выполнению одного элемента один или два раза, в зависимости от того, на сколько счетов рассчитан элемент. То есть, комбинация составляется на 32 счета и рассчитана на 4 элемента, по 8 счетов каждый. Первое движение в "восьмерке" должно начинаться с "ведущей" ноги под ударную ноту (счет).

В зависимости от содержания и направленности урока аэробики каждый тренер должен уметь подобрать соответствующее им музыкальное сопровождение. Предпочтение следует отдать музыкальным композициям, имеющим четкий ритм и положительную эмоциональную окраску. Затем выбранные музыкальные фрагменты выстраиваются в определенной последовательности. Для того, чтобы записать профессиональную фонограмму из разных музыкальных композиций, необходимо, чтобы каждый фрагмент логично сочетался с другим (по уровню звучания, темпу и имел завершённую музыкальную мысль). В этом случае удастся избежать пауз в музыкальном сопровождении, остановок в движении и повысить эффект от занятия (используется так называемый "non-stop" - запись без пауз между песнями).

Занятие по аэробике

В общем виде занятие аэробикой состоит из следующих основных фаз:

- разминка
- аэробная фаза
- заминка
- силовая нагрузка

Если строго придерживаться всех четырех фаз в занятиях аэробикой, то никаких серьезных травм не может случиться. При самом соблюдении рекомендованного времени для всех четырех фаз, аэробную тренировку займет не менее 40 минут. А если этот вид занятий вас действительно увлекает, то эти 40 минут станут желанными и приятными.

Разминка

Разминка имеет большое значение, но, к сожалению, ее часто игнорируют, результатом чего являются растяжения мышц. У разминки две цели: во-первых, разогреть мышцы спины и конечностей; во-вторых, вызвать

некоторое ускорение темпа сердечных ускорений так, чтобы плавно повышать пульс до значений, соответствующих аэробной фазе.

При разминке выполняют легкую нагрузку в течение 2-3 минут. Большое значения имеют упражнения на растягивание, например наклоны. Обычно при разминке используют комплекс упражнений для растягивания, предназначенный для предотвращения болей в пояснице.

Аэробная часть

Вторая фаза тренировки является главной для достижения оздоровительного эффекта. В этой фазе выполняются те упражнения, которые составляют программу аэробики. Что касается объема нагрузки, совершенно не обязательно заниматься пять раз в неделю. Неразумно заставлять себя выкладываться так часто, потому что накопившееся утомление может привести к травмам мышц и суставов.

Очень важно правильно выполнять аэробные упражнения, речь идет о безопасности занятий. Аэробика - это нагрузки, которые увеличивают частоту дыхания и сердечных сокращений, не нарушая равновесия между потреблением и использованием кислорода, при этом нагрузки выполняются не с максимальными усилиями в течение довольно длительного периода времени. Для того, чтобы добиться большего эффекта, необходимо заниматься, по мнению специалистов, с интенсивностью, обеспечивающей частоту сердечных сокращений 65-80 % от максимальной.

Нужно научиться определять пульс, сначала в состоянии покоя. Если немного потренироваться, можно быстро освоить эту несложную процедуру. Необходимо знать максимальную частоту сердечных сокращений. Для двадцатилетней девушки это 200 уд/мин. Значит, оптимальный пульс для занятий аэробикой составляет 140-160 уд/ мин. Такую частоту пульса необходимо поддерживать непрерывно, по крайней мере, 20 минут занятий. Если заниматься с такой интенсивностью 4 раза в неделю, то довольно быстро ощущается тренировочный эффект: улучшается подготовленность, укрепляется сердце.

Отличным средством проверки интенсивности нагрузки является тест "разговором". Если во время аэробики вы можете продолжать разговор, значит интенсивность допустимая. Если вы сбиваетесь с дыхания и не способны поддержать разговор, - нагрузка выше допустимой.

Заминка

Третья фаза занятий аэробикой занимает минимум пять минут; в течение всего этого времени следует продолжать двигаться, но в достаточно низком темпе, чтобы постепенно уменьшить частоту сердечных сокращений.

Самое важное после аэробики - продолжать двигаться, чтобы кровь могла циркулировать от ног к центральным сосудам. Всякий, кто резко прекращает выполнение напряженного физического упражнения, подвергает опасности свое сердце. Деятельность сердечно-сосудистой системы может нарушиться, поскольку кровоток замедляется скорее, чем сокращения сердца. Вот почему необходима правильная заминка после каждого занятия. Основной ее принцип - никогда не заканчивать упражнение резкой остановкой. Падение артериального давления должно быть постепенным. Завершив основную, самую напряженную часть занятия, нужно соблюдать следующие требования:

- не стоять на месте без движения, даже в тот момент, когда измеряется пульс;
- не садиться.

Если после напряженной тренировки чувствуется тошнота или головокружение во время заминки, то следует несколько минут просто полежать на спине, подняв ноги вверх.

Силовая часть

Эта фаза занятия аэробикой, которая должна продолжаться не менее 10 минут, включает движения, укрепляющая мышцы и развивающая гибкость. Упражнения с отягощениями различного вида или силовая гимнастика (отжимания, приседания, подтягивания или любое другое силовое упражнение) вполне отвечают назначению этого этапа. Одна из основных причин, побуждающих заниматься силовой гимнастикой, заключается в том, что она увеличивает силу и прочность костей и суставов, а это делает человека менее подверженным травмам во время аэробной фазы.

Методы проведения занятий

Существует определенная стратегия обучения и усложнения аэробных программ в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью и возрастом занимающихся. Поэтому широко применяются специфические методы, которые могут обеспечить разнообразие аэробных движений.

Метод музыкальной интерпретации используется в аэробике при построении танцевальных композиций. В нем выделяют два подхода: первый связан с конструированием конкретного упражнения, а второй — с вариациями движений в соответствии с изменениями музыки. Наиболее "удобным" для выполнения многих упражнений является музыкальный размер 2/4 или 4/4. Можно составить упражнение, в котором каждое движение выполняется на

одну или несколько долей такта, но при этом нужно, чтобы начало и окончание упражнения совпало с музыкальным тактом или фразой. Реализация второго подхода, собственно, и является методом музыкальной интерпретации. Надо скомпоновать подобранные упражнения в соответствии с музыкальной темой.

Метод усложнений — так в аэробике называется определенная логическая последовательность обучения упражнениям. Подбор упражнений с учетом их доступности для занимающихся, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей отражает реализацию этого метода. Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счет разных приемов:

- изменение темпа движения;
- изменение ритма движения;
- добавление новых движений в ранее изученные комбинации;
- изменение техники выполнения движения;
- изменение направления движения;
- изменение амплитуды движения;
- сначала надо разучить упражнение по частям, а затем объединить в одно целое, что и будет являться усложнением по отношению к первоначальному разучиванию.

Применение этого метода характерно для занятий аэробикой и позволяет овладеть правильной техникой каждого упражнения.

Метод сходства используется в том случае, когда при подборе нескольких упражнений берется за основу какая-то одна двигательная тема, направление перемещений или стиль движений. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся переход на каждое последующее упражнение может быть медленным или более быстрым.

Метод блоков — это объединение разных ранее разученных упражнений в хореографическое соединение. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся и сложности движений каждое из подобранных для "блока" упражнений может повторяться несколько раз. Более сложным является соединение упражнений в блок без многократных повторений одних и тех же движений. Обычно в блок подбирают четное количество упражнений.

Метод "Калифорнийский стиль" является комплексным проявлением требований к предыдущим методам. Перед выполнением блоков каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях. Все упражнения должны согласовываться с музыкой.

Судейская практика.

Цель: Воспитание судей по спортивной аэробике из числа занимающихся.

Задачи:

1. Изучение правил спортивной аэробики (ФИЖ).
2. Умение использовать полученные знания для составления собственных спортивных программ.
3. Применение полученных знаний на практике.

Основная информация

При изучении правил соревнований используются видеозаписи с выступлениями спортсменов, по которым происходит разбор конкретного вида судейства на практике. По окончании изучения курса, учащиеся сдают теоретический экзамен, а также практическое судейство соревнований по видеозаписям, имеющим экспертную оценку.

Аэробная гимнастика - это вид спорта, который характеризуется способностью спортсменов исполнять в сочетании с музыкой непрерывные, сложные и высоко интенсивные соединения движений, заимствованы из традиционных аэробных упражнений: в соревновательной программе при непрерывном движении должны демонстрироваться гибкость, сила и семь базовых аэробных шагов, сочетающихся с элементами сложности, исполненными с высокой степенью совершенства.

Правила соревнований

Цель правил соревнований заключается в стремлении гарантировать наиболее объективное оценивание упражнений на соревнованиях по аэробной гимнастике.

Во время соревнований каждый судья должен:

- не покидать отведенное ему место;
- не общаться с посторонними людьми;
- не вступать в дискуссии с тренерами, спортсменами и другими судьями;
- носить установленную для соревнований униформу (женщины: темно синий костюм с юбкой или брюками и белую блузку.) (Мужчины: темно синий пиджак, серые брюки, светлую рубашку и галстук)

Высшее Жюри отвечает за управление работой всех судей и Председателя бригады судей (арбитра) по соблюдению Правил соревнований и гарантирует правильную публикацию окончательных оценок. Члены Высшего жюри регистрируют отклонения в оценках судей. При повторяющихся отклонениях Высшее жюри имеет право вынести предупреждение и заменить судью.

Нарушениями Правил соревнований являются:

- умышленное нарушение Правил соревнований;

- преднамеренное завышение или занижение оценок одному или нескольким спортсменам;
- не соблюдение инструкций, данных Комитетом Аэробной Гимнастики, Высшим Жюри или Председателем бригады судьей (арбитром).

- неоднократное выставление слишком завышенных или заниженных оценок
- не соблюдение инструкций о порядке и дисциплине во время соревнований
- не участие в собраниях судей
- несоответствующая одежда

Высшим Жюри или Председателем бригады судьей (арбитром) могут быть вынесены следующие санкции:

- устное или письменное предупреждение
- отстранение от судейства соответствующих соревнований
- отстранение судьи от судейства соревнований на определенный период времени
- понижение судейской категории
- изъятие судейского удостоверения
- исключение судьи из федерации на определенный период времени

Программа соревнований

Общее положение для проведения соревнований по Аэробной Гимнастике следующее

Примеры:

1-ый день Квалификации ИМ / СП / ГР

2-ой день Квалификации ИЖ / ТР

3-ий день финалы: ИМ / СП - ГР - ИЖ/ ТР

ИЛИ

1-ый день Квалификации и финалы ИМ / СП / ГР

2-ой день Квалификации и финалы ИЖ / ТР

3-ий день Квалификации и финалы ГР

Соревнования не могут начинаться ранее, чем 10.00 часов и заканчиваться позднее, чем 23.00 часа.

Расписание соревнований должно быть опубликовано в Рабочем Плане.

Официальным соревнованием Аэробной гимнастики ФИЖ является Чемпионат Мира по Аэробной гимнастике, который проводится через каждые два года по четным годам.

Порядок старта.

Жеребьевка определит стартовый порядок выступлений в квалификационных соревнованиях и финалах.

1. Жеребьевка должна проводиться в пределах двух недель после крайнего срока подачи предварительной заявки.

2. Федерации должны быть заранее информированы Генеральным секретарем о времени и месте жеребьевки, не позднее, чем за один месяц до неё, и они будут иметь право присутствовать при жеребьевке.

3. Средства массовой информации должны быть оповещены и получают право послать заявку на участие представителям местных властей страны, в которой будет проводиться жеребьевка, и получают приглашение для своих представителей.

4. Жеребьевка должна проводиться "нейтральным" человеком или компьютером.

5. Жеребьевка определит порядок выступлений на соревнованиях для каждой команды или гимнаста.

Если спортсмен не появился на подиуме в течение 20 секунд с момента приглашения, то Председателем бригады судьей (арбитром) производится сбавка 0,5 балла. Если спортсмен не появился на подиуме в течение 60 секунд с момента приглашения, считается, что он на старт не явился. После объявления неявки на старт спортсмен теряет право на участие в данном виде соревнований.

Подиум и соревновательная площадка

Высота Подиума, на котором проводятся соревнования, может быть от 80 до 140 см., и задний план должен быть закрыт фоном. Размер подиума должен быть не менее 14 м x 14 м. Соревновательный пол должен иметь размер 12 м x 12 м. На нем должны быть четко размечены соревновательные площадки 7 м x 7 м для индивидуальных выступлений и 10 м x 10 м для смешанных пар, трио и групп.

Ограничительная полоса черного цвета должна быть шириной 5 см. Эта черная полоса входит в размеры соревновательной площадки.

Музыкальное сопровождение

Качество звукового оборудования должно соответствовать профессиональным стандартам и помимо обычного оснащения иметь в своем комплекте следующие важные части: отдельные наушники для спортсменов, магнитофон с декой компакт дисков (CD).

Музыкальное сопровождение может состоять из одного или нескольких музыкальных произведений. Разрешено использовать оригинал музыки и дополнять музыку звуковыми эффектами. Участник соревнований должен предоставить две копии записи музыкального произведения с понятной отметкой имени спортсмена, страны и вида соревнований.

Качество записи должно соответствовать профессиональным стандартам, пригодным для воспроизведения.

Результаты

Оценки каждого спортсмена, выставленные каждым судьёй, и общая оценка должны быть объявлены публике и показаны на электронном табло. После квалификационных соревнований представитель федерации может получить полную копию результатов. В протоколах должны быть показаны оценки, выставленные каждым судьёй. В конце соревнований каждой участвовавшей в соревнованиях Федерации будет выдан полный комплект документов и результатов.

Все протесты, касающиеся оценок или результатов, запрещены.

В каждом финале не учитываются предыдущие оценки, полученные в квалификационных соревнованиях. Определение места занятого участниками соревнований, производится по оценкам, полученным в финале.

В том случае, если полученные оценки равны, победитель будет определяться с учетом ниже перечисленных критериев:

- высшая общая оценка в Исполнении
- высшая общая оценка в Артистичности
- высшая общая оценка в Сложности
- учитываются все оценки судей Исполнения (без удаления высшей и низшей)
- учитываются три высших оценки судей Исполнения
- учитываются две высших оценки судей Исполнения и т.д.
- учитывается высшая оценка Исполнения и т.д.
- такая же процедура осуществляется с оценками судей Артистичности и Сложности

Награждение

Призы и медали вручаются победителям в каждом виде соревнований, занявшим первые три места. Дипломы вручаются всем финалистам. Свидетельство об участии (сертификат) вручается всем участникам соревнований и официальным лицам.

Одежда для соревнований

Одежда спортсменов должна демонстрировать и подчеркивать спортивную направленность вида Гимнастики. Театральный и костюмы для мюзикхола, цирка не разрешены.

Опрятный и надлежащий спортивный внешний вид должен производить хорошее впечатление.

1. Волосы должны быть безопасно закреплены близко к голове.

2. Спортсмены должны носить белые кроссовки для аэробики и белые носки, которые должны быть хорошо видны всем судьям.
3. Использование краски для тела запрещено. Использование косметики в умеренном количестве разрешено только женщинам.
4. Не прикрепленные детали одежды и отделки спортивного костюма не разрешаются.
5. Эластичные бинты (тейпы) телесного цвета разрешены.
6. Не должны быть надеты ювелирные украшения.
7. Одежда (костюм), соответствующая для аэробики, должна быть из непрозрачного материала и нижнее белье не должно быть видно.
8. Одежда для женщин может быть с или без длинных рукавов (1 или 2). Длинные рукава должны заканчиваться на запястьях.
9. Фасон гимнастического купальника должен быть разработан в соответствии с рекомендациями, описанными в разделе 2.3.
10. Разрешенная одежда для мужчин должна соответствовать только примерам, показанным в разделе «Мужская одежда».
11. Костюм, отражающий темы войны, насилия или религии запрещен.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Подготовительный период:

1. УФО 2-3 курса за год по 10 сеансов.
2. Кварцевание стоп 5-7 раз по 5-20 биодоз.
3. Витамины и адаптогены только утром (элеутерококк, лимонник, пантокрин, жень-шень, левзея, заманиха, пантогематоген в капсулах и др.)
4. Интерферон, аксолиновая мазь в нос или ингаляции с пихтовым маслом 5-7 раз.
5. Массаж с мазями, со льдом 1 раз в неделю.
6. Сауна, бассейн.
7. Кроссовая подготовка для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (4-5 дней усиленных тренировок снижают гемоглобин, но полноценный сон и отдых восстановят).

Курс профилактики за 2 недели до соревнований:

1. Интерферон в нос 5-7 раз.
2. 1 яйцо в день всмятку сильно соленое (для повышения давления).
3. 20 капель адаптогена с утра.
4. Аскорбиновая кислота после еды 3 раза в день.
5. Аэровит (поливитамины).

6. Смесь: курага, изюм, грецкий орех, лимон, мед 3 раза в день по 1 столовой ложки.

Соревновательный период.

1. Нельзя УФО.
2. Сауна за 4 дня до выступления.
3. Вибромассаж спины, ног.
4. Ножные ванны.
5. Хорошая растяжка до тренировки.
6. После соревнований диета, как у человека с больной печенью (нельзя в первый день есть рис и желе).
7. Перед длительными соревнованиями – черная икра, печень минтая, говядина, сливки, мозги, яичный желток.

Питание.

После тренировки белковое окно для хорошего восстановления белков, углеводов – в течении 40 минут. Пить обезжиренное молоко, кефир, сладкий морс или натуральный сок.

1. Творог, сыр, мясо, рыба, яйца.
2. Яблоки зеленые, бананы, грейпфрут, квашеная капуста, овощи.
3. Овсянка (белково-углеводная смесь = геркулес + смородиновое варенье), гречка, рис и др. крупы, макароны.
4. Зеленый чай, натуральные соки, смородиновые, клюквенные морсы.

Медикаментозное обеспечение.

1. Рибоксин, панангин.
2. Магний, калий, кальций.
3. Лиф-52, карсил, эссенциалей, фосмоглифгентал.
4. Креатин (спортивное питание).
5. АСЕ (спортивное питание).
6. Мультивитамины (нейромультивит, крег, триовит, дуовит).
7. Геримакс, витамакс, динамизан.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Интегрированная подготовка – это работа над спортивной комбинацией.

Включает в себя:

- а) работа по элементам;
- б) работа по четверкам упражнения;
- в) работа по частям;
- г) выполнение комбинации в целом, сдвоенные подходы и т.д.

3.1.3. Вариативные предметные области

АКРОБАТИКА

Тенденция развития спортивной аэробики заключается в неуклонном росте уровня технического мастерства, высший уровень которого определяется способностью безошибочно выполнять конкурентоспособное упражнение в условиях соревновательной деятельности на основе рациональной техники. Поэтому, *целью* акробатической подготовки является *совершенствование технического мастерства спортсмена*.

Одним из ключевых вопросов технической подготовки в спортивной аэробике является акробатическая подготовка, которая включает набор наиболее эффективных тренировочных упражнений, способных обеспечить спортсмену необходимую базовую подготовку.

При составлении соревновательных композиций, в них включаются следующие группы акробатических элементов: группа (А) – динамическая сила, группа (В) – статическая сила; группа (С) – прыжки; группа (D) – гибкость.

Отбирая из этих групп конкретные элементы и приступая к их разучиванию, необходимо выявить наиболее характерные двигательные компоненты для более успешного освоения спортсменами этих элементов.

Таковыми компонентами являются:

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 динамичной осанки.

Таким образом, при составлении программы по акробатической подготовке необходимо учитывать наиболее важные двигательные компоненты.

Акробатическая подготовка - долгосрочное перспективное обучение, направленное на приобретение и дальнейшее совершенствование базовых двигательных навыков и сопутствующих им качеств.

В соответствии с этим для более успешного образовательного процесса необходима двухуровневая программа по акробатической подготовке.

I уровень – обеспечение всех методов и средств СФП, направленных на развитие физических качеств, необходимых для выполнения.

II уровень – непосредственное обучение элементам из всех акробатических групп.

Следовательно, при изучении техники конкретного акробатического элемента необходимо освоить комплекс упражнений, направленных на формирование навыков владения базовыми двигательными компонентами.

На этапе базового уровня превалирует I уровень акробатической подготовки. А акробатические элементы разучиваются, как правило, простые и легкодоступные.

В группах углубленного уровня трудность осваиваемых элементов постепенно, но весьма значительно повышается, поэтому, для их изучения необходим более сложный комплекс упражнений, а также использование гимнастического мостика, горки матов и т.д.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

При овладении техникой элементов различных акробатических групп (А, В, С, D) используются следующие методы обучения:

1. Метод целостного обучения. Применяется в том случае, если элемент невозможно разбить на составные части. Например, упражнение шпагат.

2. Метод расчленения. Используется для:

- понимания учащимся начальной и конечной позы тела, его траектории движения в процессе выполнения элемента;
- в какой момент начинается и сколько длится та или иная фаза элемента;
- определение с какой скоростью проходит изменение положения тела в пространстве;
- зачем выполняется то или иное управляющее движение.

Метод позволяет на начальном этапе успешно осваивать технику изучаемых элементов, а в дальнейшем совершенствовать и улучшать характеристики движений.

3. Метод адаптивного обучения. Связан с выбором наиболее эффективных обучающих заданий для облегчения процесса усвоения. Разделяется на две категории:

- Видоизменение самого упражнения, составляющего цель обучения.
- Изменение условий выполнения движения.

Таким образом, приемами метода адаптивного обучения являются:

- упрощение заданной координации движения.
- ограничение числа звеньев тела, участвующих в движении.
- выполнение упражнения с замедлением темпа.
- страховка тренера.

Прыжково-толчковая подготовка.

Прыжки занимают большое место в спортивной аэробике и представляют определенную трудность при освоении, как для учащегося, 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 техники отталкивания в прыжках необходимо:

1. Выполнять упражнения для повышения координации движения опорно-двигательного аппарата при отталкивании.
2. Использовать средства и методы скоростно-силовой подготовки, моделирующее действия спортсмена при отталкивании.

Вращательная подготовка.

При обучении техники 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, четкой фиксацией в полете и точным приземлением.

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

Силовая подготовка

Большинство акробатических элементов в аэробике требует от спортсмена проявления как скоростно-силовых, так и собственно силовых способностей. Выполнение элементов динамической группы происходит за счет медленных силовых движений, где основную нагрузку несут мышцы пояса, верхних конечностей, туловища и кистей.

Динамические упражнения выполняются в 2 подхода по 8-10 повторений в каждом. Между подходами отдых 30 сек.

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 осанки необходимо:

1. Освоить ДО в простейших условиях.
2. Освоить ДО в условиях, приближенных к условиям выполнения элемента.
3. Освоить ДО в ходе выполнения элемента.

Объем техники: количество акробатических элементов, выполняемых учащимся.

Разносторонность техники: разнообразие акробатических элементов, выполняемых учащимся (разные группы А, В, С, D).

Эффективность техники: выполнение элемента близко к эталонному. Такой контроль может осуществляться в ходе непосредственного наблюдения за действиями спортсмена и при помощи видеозаписи с последующим анализом.

ХОРЕОГРАФИЯ

Каждый вид физической активности, связанный с искусством движения, обладает характерной двигательной базой – структурой движения, то есть специфической ему хореографией. Поэтому для высоко координированных видов спорта, связанных с искусством движения, к которым относится спортивная аэробика, было бы правильнее говорить не о так называемой «спортивной хореографии», а о хореографии данного вида спорта.

Школа движения подразумевает наличие соответствующей упорядоченности и структурной законченности движений, то есть хореографии. В упражнении по спортивной аэробике такая хореография проявляется в натянутости подъема, коленей, позвоночника, рук в момент выполнения базовых шагов и акробатических элементов. В манере выхода и ухода на площадку.

Типичная рабочая осанка для гимнастики: Голова высоко поднята, взгляд вперед. Плечи опущены, чтобы открыть затылок. Руки четкие и «живые». Кисти рук выпрямлены и прогнуты. Корпус прямой, таз на уровне корпуса. Ноги выпрямлены. Стопы соприкасаются с полом или же гимнастка стоит на мысках.

Основополагающее для классического танца качество выворотность при отборе в спортивную аэробику практически не учитывается. Поэтому классический станок, целиком основанный на выворотности, в полной мере в

гимнастику не переносим. Поэтому хореография спортивной аэробики полувыворотна, то есть все пять позиций классического танца выполняются, насколько позволяет супинация бедра в тазобедренном суставе.

На уроке хореографии в спортивной аэробике классические «па» чередуются с гимнастическими элементами у опоры и с малой акробатикой. Специфика хореографии аэробики проявляется, начиная с начальной подготовки. Учащихся приучают к высокоамплитудному *jeté* к IV позиции, т.к. она является ключевой для обучения пируэтных вращений в аэробике.

Тренаж на постепенный разогрев мышц- это ходьба, марш, галоп, подскоки, историко-бытовые танцы.

Партнерная гимнастика - отдельные упражнения на ноги и спину.

Экзерсис- основа классического танца, работа у станка.

элементы хореографии:

полуприседание - демиплие (*demiplier*);

приседание - гран плие (*grandplier*);

выставление ноги на носок - батман тандю (*battementtendu*);

машинавысоту 45° - батмантандюжэтэ (*battementtendujete*);

полуприседание с выставлением ноги на носок - батман тандюсутеню (*battementtendusoutenu*);

приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке - батман фондю (*battementfondu*);

нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) - сюрле ку де пье (*surlecou-de-pied*);

нога согнута, колено выворотное, носок у колена опорной ноги - пассэ (*passe*);

резкое сгибание ноги в положении сюрле ку де пье и разгибание на 45° - батман фраппэ (*battementfrappe*);

круги ногой по полу - рон де жамб пар терр (*ronddejambeparterre*);

круги голенью из положения нога в сторону на высоте 45° - рон де жамб ан лэр (*ronddejambeenl'air*);

медленно - адажио (*adagio*);

подъем на полупальцы - релеве (*releve*);

махи ногами на 90° и выше - гран батман жэтэ (*grandbattementjete*);

махи ногами вперед, назад - гран батман жэтэбалансэ (*grandbattementjetebalance*);

двойной - дубль (*double*);

движение ногой вперед, в сторону, назад - крестом вперед;

движение ногой назад, в сторону, вперед - крестом назад;

поднимание ноги вперед, в сторону, назад - батман девлоппэ (*battementdeveloppe*).

Аллегро. Прыжковая часть.

Вращения на месте и по диагонали.

Аордебра- позиции рук, наклоны.

3.1.4. Методическое обеспечение

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

НАПОЛНЯЕМОСТЬ УЧЕБНЫХ ГРУПП, РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
БУ	1	6-7	15	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП, наличие спортивных разрядов
	2	7	15	6	
	3	8	15	8	
	4	9	15	8	
	5	10	12	9	
	6	11	12	9	
УУ	1	12	12	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, наличие спортивных разрядов
	2	13	12	12	

ДОКУМЕНТАЦИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ.

- 1) Программа.
- 2) Годовой учебный план.
- 3) Календарный план соревнований.
- 4) Расписание занятий.
- 5) Рабочий план на месяц.
- 6) Конспект урока.
- 7) Индивидуальные планы тренировок для обучающихся.
- 8) Журнал учета работы.
- 9) Рабочая программа по виду спорта.
- 10) Рабочая программа по воспитанию.

3.2. Организационно-методические рекомендации построения этапов тренировки

Для достижения высоких результатов на любом уровне подготовки спортсменов, тренер, планируя свою работу, должен:

- 1) Создать условия для проведения регулярных круглогодичных занятий, проводить занятия в местах, где соблюдены санитарно-гигиенические

требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма.

2) Обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с возрастными особенностями занимающихся.

3) Постоянно совершенствовать техническую подготовку воспитанников, а детей, которые с опережением осваивают новые элементы, переводить в группу следующего года обучения досрочно.

4) Систематически вести воспитательную работу, прививать обучающихся любовь к избранному ими виду спорта, интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства, учить соблюдать спортивную этику, дисциплину, воспитывать преданность спортивному учреждению, в котором он занимается.

5) Укреплять здоровье занимающихся, приучать их к соблюдению требований личной и общественной гигиены, режим спортсмена.

6) Учитывать особенности в музыкальном обеспечении занятий в соответствии с возрастом детей.

7) Систематически проводить спортивные соревнования и добиться активного участия всех занимающихся в соревнованиях.

3.3. Материально-техническое обеспечение программы

—Упоры для отжимания

—Скакалки

—Батут

—Шведская стенка

—Турник

—Степы

—Гантели

—Магнитофон

—Зеркала

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Классификационные требования для выполнения разрядных норм

III юношеский разряд (с 7 лет): 11 баллов, за выполнение нормы один раз на официальных спортивных соревнованиях любого статуса;

II юношеский разряд (с 8 лет): 12 баллов, за выполнение нормы один раз на официальных спортивных соревнованиях любого статуса;

I юношеский разряд (с 8 лет): 13 баллов, за выполнение нормы один раз на официальных спортивных соревнованиях любого статуса;

III взрослый разряд (с 9 лет): 14 баллов, за выполнение нормы один раз на официальных спортивных соревнованиях любого статуса;

II взрослый разряд (с 10 лет): 15 баллов, за выполнение нормы один раз; на официальных спортивных соревнованиях любого статуса;

I взрослый разряд (с 11 лет): 16 баллов, за выполнение нормы один раз на соревнованиях не ниже статуса первенства муниципального образования;

КМС (с 14 лет): 17 баллов за выполнение нормы:

– один раз на соревнованиях не ниже уровня субъекта Российской Федерации среди юниоров, юниорок (15-17 лет);

– один раз на спортивных соревнованиях не ниже статуса чемпионата, кубка субъекта Российской Федерации;

МС (с 15 лет): 18 баллов, за выполнение нормы:

– один раз на международных соревнованиях, включенных в ЕКП, Чемпионате России;

– три раза на соревнованиях: Кубок России; всероссийских спортивные соревнования, включенные в ЕКП, среди мужчин, женщин; чемпионат федерального округа двух и более федеральных округов; чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга.

Нормы должны быть выполнены в течение года.

Для участия в спортивных соревнованиях количество лет спортсмену исполняется в календарный год проведения соревнования.

4.2. Контрольно-переводные нормативы

Год обучения	Отжимание (кол-во раз)	Прыжок в длину	Пресс за 1 минуту (кол-во раз)	Наклон (кол-во раз)	Упор углом	Элементы	Танец	Спортивные комбинации
БУ - 1	10-30	115-145	18-38	8-14	6-16	6	1	1
БУ - 2	15-35	125-155	20-40	10-16	8-18	8	1	1
БУ - 3	20-40	130-160	23-43	12-18	10-20	10	1	1
БУ - 4	25-45	135-165	26-46	14-20	13-23	20	1	1

БУ - 5	30-50	140-170	29-50	16-22	15-26	35	2	2
БУ - 6	35-55	145-175	30-51	17-23	20-30	45	3	2
УУ - 1	40-60	155-180	32-52	18-24	23-33	60	3	2
УУ - 2	45-65	160-190	35-53	19-25	25-35	70	4	3

Первый год обучения				
БУ - 1	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Отжимание	до 10 раз	11-20 раз	21-30 раз	Более 30 раз
Прыжок в длину	до 120 см	121-135 см	136-150 см	Более 150 см
Пресс за 1 минуту	до 18 раз	19-28 раз	29-38 раз	Более 38 раз
Наклон	до 8 см	9-11 см	12-14 см	Более 14 см
Упор углом	до 6 сек	7-11 сек	12-16 сек	Более 16 сек
Элементы	до 1	2-3	4-5	Более 5
Танец	до 1	1	1	Более 1
Второй год обучения				
БУ - 2	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Отжимание	до 15 раз	16-25 раз	26-35 раз	Более 35 раз
Прыжок в длину	до 125 см	126-140 см	141-155 см	Более 155 см
Пресс за 1 минуту	до 20 раз	21-30 раз	31-40 раз	Более 40 раз
Наклон	до 10 см	11-13 см	14-16 см	Более 16 см
Упор углом	до 8 сек	9-13 сек	14-18 сек	Более 18 сек
Элементы	до 2	3-4	5-6	Более 6
Танец	до 1	1	1	Более 1
Спортивные комбинации	до 1	1	1	Более 1
Третий год обучения				
БУ - 3	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Отжимание	до 20 раз	21-30 раз	31-40 раз	Более 40 раз
Прыжок в длину	до 130 см	131-150 см	151-160 см	Более 160 см
Пресс за 1 минуту	до 23 раз	24-33 раза	34-43 раза	Более 43 раз
Наклон	до 12 см	13-15 см	16-18 см	Более 18 см
Упор углом	до 10 сек	11-15 сек	16-20 сек	Более 20 сек
Элементы	до 3	4-6	7-9	Более 9
Танец	до 1	1	1	Более 1
Спортивные комбинации	до 1	1	1	Более 1
Четвертый год обучения				
БУ - 4	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Отжимание	до 25 раз	26-35 раз	36-45 раз	Более 45 раз
Прыжок в длину	до 135 см	136-155 см	156-165 см	Более 165 см
Пресс за 1 минуту	до 26 раз	27-36 раз	37-46 раз	более 46 раз
Наклон	до 14 см	15-17 см	18-20 см	Более 20 см
Упор углом	до 13 сек	14-18 сек	19-23 сек	Более 23 сек
Элементы	до 5	6-11	12-18	Более 18
Танец	до 1	1	1	Более 1

Спортивные комбинации	до 1	1	1	Более 1
Пятый год обучения				
БУ - 5	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Отжимание	до 30 раз	31-40 раз	41-50 раз	Более
Прыжок в длину	до 140 см	141-160 см	161-170 см	Более 170см
Пресс за 1 минуту	до 29 раз	30-39 раз	40-50 раз	Более 50 раз
Наклон	до 16 см	17-19 см	20-22 см	Более 22 см
Упор углом	до 15 сек	16-20 сек	21-25 сек	Более 26 сек
Элементы	до 10	11-21	22-32	Более 32
Танец	до 1	1	2	Более 2
Спортивные комбинации	до 1	1	2	Более 2
Шестой год обучения				
БУ - 6	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Отжимание	до 35 раз	36-45 раз	46-55 раз	Более 55 раз
Прыжок в длину	до 145 см	146-160 см	161-175 см	Более 175 см
Пресс за 1 минуту	до 30 раз	31-40 раз	41-51	Более 51
Наклон	до 17 см	18-20 см	21-23 см	Более 23 см
Упор углом	до 20 сек	21-25 сек	26-30 сек	Более 30 сек
Элементы	до 20	21-31	32-43	Более 43
Танец	до 1	2	3	Более 3
Спортивные комбинации	до 1	1	1	Более 1
Седьмой год обучения				
УУ - 1	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Отжимание	до 40 раз	41-50 раз	51-60 раз	Более 60 раз
Прыжок в длину	до 155 см	156-165 см	166-180 см	Более 180 см
Пресс за 1 минуту	до 32 раз	33-42 раза	43-52 раза	Более 52 раз
Наклон	до 18 см	19-21 см	22-24 см	Более 24 см
Упор углом	до 23 сек	24-28 сек	29-33 сек	Более 33 сек
Элементы	до 30	31-42	43-55	Более 55
Танец	до 1	2	3	Более 3
Спортивные комбинации	до 1	1	2	Более 2
Восьмой год обучения				
УУ - 2	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Отжимание	до 45 раз	46-55 раз	56-65 раз	Более 65 раз
Прыжок в длину	до 160 см	161-175 см	176-190 см	Более 190 см
Пресс за 1 минуту	до 35 раз	36-43 раза	44-53 раза	Более 53 раз
Наклон	до 19 см	20-22 см	23-25 см	Более 25см
Упор углом	до 25 сек	26-30 сек	31-35 сек	Более 35 сек
Элементы	до 40	41-52	53-65	Более 65
Танец	до 1	1-2	3-4	Более 4
Спортивные комбинации	до 1	1-2	3	Более 3

Итоговый средний балл			
<i>Низкий уровень</i>	<i>Средний уровень</i>	<i>Повышенный уровень</i>	<i>Высокий уровень</i>
3.2 и ниже	3.3-4.0	4.1-4.5	4.6-5.0

4.3 Факторы, влияющие на результаты соревнований

1. Качественный отбор.
2. Финансирование.
3. Квалификация тренера.
4. Бригадный метод работы.
5. Надлежащая психологическая подготовка.
6. Качественный медицинский контроль
7. Научное обеспечение тренировочного процесса.
8. Современная спортивная база.
9. Благоприятное отношение руководства.
10. Большое количество и высокий уровень соревнований.
11. Большое количество и высокий уровень проведения учебно- тренировочных сборов.
12. Материальная заинтересованность спортсменов и тренера.

SPUTNIK

У.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературы, рекомендованной детям и родителям

1. Белякова Т.Н. Стань сильным, ловким и выносливым.
2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000 г.
3. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998 г.
4. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002 г.
5. Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999 г.
6. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005 г.
7. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. М.: АСТ, 2002 г.
8. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003 г.
9. Козак О.А. Путешествие в страну игр. СПб.: СОЮЗ, 2009.
10. Детские подвижные игры. М.: Просвещение, 2006.
11. Физкультура – ура! Ура! Ура! Учебное пособие. М.: Педагогическое общество России, 2002.
12. Фитнес для детей и подростков. М., 2008.

5.2.Список литературы для тренеров-преподавателей

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Под ред. Е.Б. Мякиченко и М.П.Шестакова. – М., 1997.
2. Мелентьева Т.Д. «авторская дополнительная образовательная программа по аэробике» - Новосибирск, 2006г
3. Болдырева И.О. Технологии оздоровления человека и средства повышения работоспособности спортсмена. Новосибирск, 2012.
4. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике. Горбунов В.А., Демиденко О.О., Иркутск , 1999.
5. Интернет ресурсы .
6. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. М,2010.
7. Крючек Е.С. АЭРОБИКА: содержание и методика оздоровительных занятий. – СП, 2001.

8. Основы теории и методики физической культуры. А. Л. Гужаловский. – М., 1990.
9. Основное и дополнительное образование в условиях перехода на стандарты нового поколения. Материалы VII районных межведомственных педагогических чтений. Новосибирск, 2012г.
10. Правила соревнований по спортивной аэробике 2017-2020. Международный Комитет спортивной аэробики ФИЖ.
11. Румба О.Г. Основы Хореографической грамотности в художественной гимнастике. Белгород, 2008.
12. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике. Говорова М.А., Плешкань А.В., М, 2001.
13. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М., 2000.
14. Филиппова Ю.С. Спортивная аэробика. – Новосибирск, 2000.
15. Филиппова Ю.С. Оздоровительная аэробика. – Новосибирск, 2001.
16. Филиппова Ю.С., Веселов А.М. Идеальный тренер ДЮСШ – работа с документами. Новосибирск, 2012.
17. Филиппова Ю.С., Физическая культура. – Москва, 2019г

5.3. Интернет-ресурсы

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
2. Консультант Плюс www.consultant.ru:
3. Минспорта РФ Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/
4. Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/
5. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях.
//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/