

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа олимпийского резерва «Манеж»  
Петродворцового района Санкт-Петербурга



**Дополнительная общеразвивающая программа в области  
физической культуры и спорта  
(спортивно-оздоровительный этап)  
по виду спорта «спортивная аэробика»**

**ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ  
5 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

(Разработана на основе Распоряжения от 25.08.2022 г. №1676-р Комитета по образованию Санкт-Петербурга; Базовых требований к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «спортивная аэробика»)

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 14-15 лет

Разработчик:

Перцева А.А., инструктор – методист ФСО

Санкт-Петербург  
2024

## **СОДЕРЖАНИЕ**

РАЗДЕЛ «ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА»;

1. РАЗДЕЛ «ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДОП»;

- 1.1. НАПРАВЛЕННОСТЬ;
- 1.2. АДРЕСАТ;
- 1.3. АКТУАЛЬНОСТЬ;
- 1.4. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ;
- 1.5. УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ;
- 1.6. ОБЪЕМ И СРОКИ ОСВОЕНИЯ;
- 1.7. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ;
- 1.8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ;

2. РАЗДЕЛ «ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОП»;

- 2.1. ЯЗЫК РЕАЛИЗАЦИИ;
- 2.2. ФОРМА ОБУЧЕНИЯ;
- 2.3. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ;
- 2.4. УСЛОВИЯ НАБОРА И ФОРМИРОВАНИЯ ГРУПП;
- 2.5. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ;
- 2.6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ;
- 2.7. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

3. РАЗДЕЛ «ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ»;

- 3.1. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН;
- 3.2. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ;
- 3.3. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ;
- 3.4. ПЛАНЫ МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ;
- 3.5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «спортивная аэробика» - (далее – Программа) – это программа, которая создает возможность активного погружения учащихся в сферу соответствующей предметной деятельности на уровне первичного знакомства с ней.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «спортивная аэробика» разработана на основании нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения по реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» №304-ФЗ от 31.07.2020 г.;
- Стратегии развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации №996 от 29.05.2015 г.;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации №678-р от 31.03.2022 г.;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №816 от 23.08.2017 г. «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об утверждении оценки качества дополнительных общеразвивающих программ от 25.08.2022 г. №1676-р;
- Базовых требований Комитета по физической культуре и спорту к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «спортивная аэробика»).



## **1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДОП.**

### **1.1. Направленность программы – физкультурно – спортивная направленность.**

Программа направлена на:

- общее развитие личности обучающихся, средствами физической культуры и спорта;
- сохранение и укрепление здоровья;
- формирование целостного отношения и мотивации к здоровому образу жизни;
- приобретение навыков самостоятельных занятий, самоорганизации организации занятий физической культурой и спортом;
- профессиональную ориентацию на современные и перспективные профессии в сфере физической культуры и спорта.

### **1.2. Адресат.**

Лица, желающие заниматься спортивной аэробикой, имеющие медицинский допуск.

### **1.3. Актуальность.**

Актуальность программы заключается в том, что у детского населения России в последнее время значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому мотивацию детей к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

### **1.4. Отличительные особенности.**

Отличительные особенности основаны на сочетании непрерывных и высокоинтенсивных комплексах упражнений, включающих сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах соло, смешанных пар, троек и групп).

В спортивной аэробике используются элементы из художественной и спортивной гимнастики, акробатики. Большое внимание уделяется хореографии, артистизму, грации, а в программах смешанных пар, троек и групп — взаимодействию и поддержке между партнерами.

Комплекс аэробных упражнений полезен для растущего организма: он укрепляет осанку; улучшает иммунитет, работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем; формирует здоровый опорно-двигательный аппарат и улучшает координацию движений.

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная аэробика» определяются Учреждением самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

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

#### **«Индивидуальные выступления»**

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

#### **«Смешанные пары»**

В спортивных соревнованиях принимают участие спортсмены женщина и мужчина либо девушка и юноша.



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

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

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

«Танцевальная аэробика» - групповая хореография 8 спортсменов, использовавших аэробные движения в танцевальном стиле. Программа должна включать для 2-го стиля от 32 до 64 счетов уличного танца, упражнение может включать в себя акробатические и/или элементы сложности, но они не получают никакой оценки. При этом спортивная дисциплина «гимнастическая платформа» имеет одинаковое количество спортсменов, имеющих право выступать в каждой из двух указанных спортивных дисциплин, но отличается от спортивной дисциплины «танцевальная аэробика» содержанием необходимых для выполнения элементов.

#### **1.5. Уровень освоения.**

Уровень освоения ДОП – продвинутый.

#### **1.6. Объем и сроки освоения.**

Обучение по программе рассчитано **на 52 недели**. Срок реализации программы – **1 год с объемом 624 часа**.

Программа представляет собой набор из теоретических знаний, развития физических качеств на основе различных видов спорта и технико-тактических элементов по виду спорта «спортивная аэробика» в объеме **12 часов в неделю**.

Программа рассчитана **на обучающихся 14-15 лет**. Обучение осуществляется в группах численностью – **не более 16 человек**.

#### **1.7. Цели и задачи.**

**Целью** программы является:

- овладение базовыми основами двигательной деятельности и развитие физических качеств и формирование гармоничного физического и нравственного развития учащихся
- приобщение к занятиям физической культурой с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности.
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- подготовка спортивного резерва Санкт-Петербурга;
- увеличение численности занимающихся по виду спорта спортивная аэробика;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов;
- совершенствование спортивного мастерства.
- развитие спорта высших достижений Санкт-Петербурга;

**Задачами** программы являются:

##### **Образовательные**

- сформировать культуру движений,
- обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью,
- изучить основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, и др.),



- сформировать представление о спортивной аэробике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

#### ***Оздоровительные***

- укрепить физическое здоровье,
- повысить устойчивость к различным заболеваниям,
- сформировать правильную осанку и аэробный стиль выполнения упражнений.

#### ***Развивающие***

- развивать двигательные качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) и координационные способности,
- обеспечить эмоциональный комфорт в своем ближайшем окружении.

#### ***Воспитательные***

- привить интерес к регулярным занятиям спортивной аэробикой,
- воспитать дисциплинированность, аккуратность и старательность.

В качестве основных **образовательных** задач определены следующие:

1. Формирование устойчивого интереса к различным физическим упражнениям с элементами фитнес-аэробики, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
2. Обогащение двигательного опыта учащихся новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов избранного вида спорта;
3. Содействие развитию двигательных способностей; развитие у учащихся необходимых физических качеств: гибкости, ловкости, выносливости, быстроты, силы, в соответствии с сенситивными периодами.

#### **1.8. Планируемые результаты освоения программы.**

Результатами освоения дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «спортивная аэробика» являются личностные результаты, которые отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

##### *Личностные результаты освоения Программы:*

- в результате освоения Программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего, среднего и старшего школьных возрастов, взрослыми в образовательной, общественно полезной, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.



### Метапредметные результаты освоения Программы:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

### Предметные результаты освоения Программы:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

### **На продвинутом уровне спортсмен должен:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная аэробика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная аэробика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их.

**Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:**

- овладение практическими и теоретическими знаниями по виду спорта «спортивная аэробика»;
- знаниями правил техники безопасности на занятиях и правил поведения.



## 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОП.

**2.1. Язык реализации** – русский.

**2.2. Форма обучения** – очная. **Форма проведения занятий** – групповая форма с ярко выраженным индивидуальным подходом. **Режим занятий** – 5-6 раз в неделю в соответствии с расписанием занятий. **Длительность одного занятия** – 1.5 - 3 астрономических часа (астрономический час 60 мин) в соответствии с расписанием занятий.

**2.3. Особенности реализации программы.**

Организация образовательного процесса регламентируется планом работы Учреждения на учебно-тренировочный год, учебно-тренировочным планом, расписанием учебно-тренировочных занятий, с учетом занятости, возрастных особенностей обучающихся, Санитарных Правил.

Образовательная деятельность, права и обязанности участников образовательного процесса регламентируются нормативными правовыми актами, Уставом Учреждения и принимаемыми в соответствии с ними иными локальными нормативными актами Учреждения.

Учреждение организует образовательный процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки обучающихся всех возрастных групп. Проводит массовые мероприятия (физкультурно-оздоровительные, мастер-классы и др.), взаимодействует с семьями обучающихся, общественными организациями, другими образовательными учреждениями и иными организациями.

**2.4. Условия набора и формирования групп.**

Прием в Учреждение на обучение по Программе осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних поступающих. Группы спортивно-оздоровительного этапа формируются как из вновь зачисляемых в Учреждение обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика».

Поступающие предоставляют медицинское заключение о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе здоровья для занятий физической культурой.

При формировании учебно-тренировочных групп учитываются следующие особенности:

- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- условия материально – технической базы при проведении занятий;
- обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса;
- спрос и потребности обучающихся и их семей на образовательную услугу.

| Продолжительность обучения (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Максимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Число учащихся в группе |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------|
| 1                                    | 14                                                | 15                                                 | 8- 16                   |



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления на ПРОДВИНУТЫЙ уровень  
по виду спорта «спортивная аэробика»**

Для зачисления на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «спортивная аэробика» используется бально-рейтинговая система оценки нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

**Условия бально-рейтинговой системы:**

- минимальное количество баллов по каждому упражнению – **1**;

- максимальное количество баллов по каждому упражнению – **5**;

Каждое упражнение должно быть выполнено не менее чем на 1 балл.

Отбор спортсменов на вакантные места происходит по наивысшему суммарному количеству набранных баллов.

| №<br>п/п                              | Упражнения                                                                           | Единица<br>измерения | Норматив |         | Баллы |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|-------|
|                                       |                                                                                      |                      | юноши    | девушки |       |
| Нормативы общей физической подготовки |                                                                                      |                      |          |         |       |
| 1.1.                                  | Бег на 60 м                                                                          | с                    | не более |         |       |
|                                       |                                                                                      |                      | 11,5     | 12,0    | 1     |
|                                       |                                                                                      |                      | 11,4     | 11,9    | 2     |
|                                       |                                                                                      |                      | 11,3     | 11,8    | 3     |
|                                       |                                                                                      |                      | 11,2     | 11,7    | 4     |
|                                       |                                                                                      |                      | 11,1     | 11,6    | 5     |
| 1.2.                                  | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу                                    | Количество<br>раз    | не менее |         |       |
|                                       |                                                                                      |                      | 13       | 7       | 1     |
|                                       |                                                                                      |                      | 14       | 8       | 2     |
|                                       |                                                                                      |                      | 15       | 9       | 3     |
|                                       |                                                                                      |                      | 16       | 10      | 4     |
|                                       |                                                                                      |                      | 17       | 11      | 5     |
| 1.3.                                  | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамье (от<br>уровня скамьи) | см                   | Не менее |         |       |
|                                       |                                                                                      |                      | +4       | +5      | 1     |
|                                       |                                                                                      |                      | +5       | +6      | 2     |
|                                       |                                                                                      |                      | +6       | +7      | 3     |
|                                       |                                                                                      |                      | +7       | +8      | 4     |
|                                       |                                                                                      |                      | +8       | +9      | 5     |
| 1.4.                                  | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                       | см                   | не менее |         |       |
|                                       |                                                                                      |                      | 140      | 130     | 1     |
|                                       |                                                                                      |                      | 150      | 140     | 2     |
|                                       |                                                                                      |                      | 160      | 150     | 3     |
|                                       |                                                                                      |                      | 170      | 160     | 4     |
|                                       |                                                                                      |                      | 180      | 170     | 5     |
| 1.5.                                  | Челночный бег 3x10                                                                   | с                    | Не более |         |       |
|                                       |                                                                                      |                      | 9,3      | 9,5     | 1     |
|                                       |                                                                                      |                      | 9,2      | 9,4     | 2     |
|                                       |                                                                                      |                      | 9,1      | 9,3     | 3     |
|                                       |                                                                                      |                      | 9,0      | 9,2     | 4     |



|                                             |                                                                                        |                |          |      |   |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|------|---|
|                                             |                                                                                        |                | 8,9      | 9,1  | 5 |
| 1.6.                                        | Бег на 1000 м                                                                          | Мин, с         | Не более |      |   |
|                                             |                                                                                        |                | 5,50     | 6,20 | 1 |
|                                             |                                                                                        |                | 5,40     | 6,10 | 2 |
|                                             |                                                                                        |                | 5,30     | 6,00 | 3 |
|                                             |                                                                                        |                | 5,20     | 5,50 | 4 |
|                                             |                                                                                        |                | 5,10     | 5,40 | 5 |
| Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                        |                |          |      |   |
| 2.1.                                        | Поднимание туловища из положения лежа на спине<br>(за 30 с)                            | Количество раз | Не менее |      |   |
|                                             |                                                                                        |                | 20       | 17   | 1 |
|                                             |                                                                                        |                | 21       | 18   | 2 |
|                                             |                                                                                        |                | 22       | 19   | 3 |
|                                             |                                                                                        |                | 23       | 20   | 4 |
|                                             |                                                                                        |                | 24       | 21   | 5 |
| 2.2.                                        | Поперечный шпагат с касанием пола бедрами.<br>Стопы и бедра фиксируются на одной линии | Количество раз | Не менее |      |   |
|                                             |                                                                                        |                | 1        |      | 1 |

## 2.5. Формы организации и проведения занятий.

Основными формами организации образовательного процесса являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно утвержденному расписанию и начинаются не ранее 08.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

## 2.6. Материально-техническое оснащение.

- Наличие спортивного зала;
- Наличие раздевалок, душевых;
- Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России 23.10.2020 №1144н.
- 

### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем:

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Кол-во |
|-------|---------------------------------------------------|-------------------|--------|
| 1.    | «Грибок» гимнастический                           | штук              | 1      |
| 2.    | Брусья гимнастические низкие                      | штук              | 4      |
| 3.    | Дорожка акробатическая                            | штук              | 1      |
| 4.    | Канат                                             | штук              | 2      |
| 5.    | Мат гимнастический штук                           | штук              | 10     |
| 6.    | Мостик гимнастический пружинный                   | штук              | 2      |



|     |                                                     |      |    |
|-----|-----------------------------------------------------|------|----|
| 7.  | Музыкальный центр                                   | штук | 3  |
| 8.  | Надувной акробатический комплект «Джуниор»          | штук | 2  |
| 9.  | Палка гимнастическая                                | штук | 10 |
| 10. | Покрытие напольное для спортивной аэробики (помост) | штук | 1  |
| 11. | Степ платформа                                      | штук | 16 |
| 12. | Стоялки гимнастические                              | штук | 4  |

\*закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

#### **Обеспечение спортивной экипировкой:**

| № п/п | Наименование спортивной экипировки     | Единица измерения | Количество изделий                                     |
|-------|----------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------|
| 1     | Костюм спортивный парадный             | Штук              | Из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения |
| 2     | Колготы для выступлений                | Штук              |                                                        |
| 3     | Кроссовки для выступлений              | Пар               |                                                        |
| 4     | Купальник (комбинезон) для выступлений | Штук              |                                                        |
| 5     | Носки для выступлений                  | Пар               |                                                        |

\*закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

#### **2.7. Кадровое обеспечение.**

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

### **3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

#### **3.1. Годовой учебно-тренировочный план.**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная аэробика» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по виду спорта



«спортивная аэробика», видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по уровням подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «спортивная аэробика», оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в годовом учебно-тренировочном плане учебно-тренировочные мероприятия являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

| №<br>п<br>/<br>п | Виды<br>спортивной<br>подготовки и<br>иные<br>мероприятия                                                                                         | Ча<br>сов<br>в<br>год | Месяц                       |             |              |            |               |              |              |            |              |             |            |             |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------|-------------|--------------|------------|---------------|--------------|--------------|------------|--------------|-------------|------------|-------------|
|                  |                                                                                                                                                   |                       | Янв<br>арь                  | Фев<br>раль | М<br>ар<br>т | Апр<br>ель | М<br>ай       | И<br>юн<br>ь | И<br>юл<br>ь | Авг<br>уст | Сент<br>ябрь | Окт<br>ябрь | Ноя<br>брь | Дек<br>абрь |
|                  |                                                                                                                                                   |                       | Недели                      |             |              |            |               |              |              |            |              |             |            |             |
|                  |                                                                                                                                                   |                       | 1-5                         | 5-9         | 9-<br>13     | 14-<br>18  | 18<br>-<br>22 | 22-<br>26    | 27-<br>31    | 31-<br>35  | 35-<br>40    | 40-<br>44   | 44-<br>48  | 48-<br>52   |
| 1                | ОФП                                                                                                                                               | 226                   | 19                          | 19          | 19           | 19         | 19            | 19           | 18           | 19         | 19           | 19          | 19         | 18          |
| 2                | СФП                                                                                                                                               | 187                   | 16                          | 16          | 16           | 16         | 15            | 15           | 15           | 15         | 15           | 16          | 16         | 16          |
| 4                | Техническая<br>подготовка                                                                                                                         | 149                   | 13                          | 13          | 13           | 12         | 12            | 12           | 12           | 12         | 12           | 13          | 13         | 12          |
| 5                | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 62                    | 5                           | 5           | 5            | 5          | 5             | 6            | 6            | 5          | 5            | 5           | 5          | 5           |
| 6                | Участие в соревнованиях, иструкторская и судейская практика                                                                                       | *                     | СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА |             |              |            |               |              |              |            |              |             |            |             |
| Всего часов:     |                                                                                                                                                   | 624                   |                             |             |              |            |               |              |              |            |              |             |            |             |

\* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Календарным планом Учреждения.

| Виды подготовки                       | До года |
|---------------------------------------|---------|
| Общая физическая подготовка (%)       | 32-38   |
| Специальная физическая подготовка (%) | 26-28   |



|                                                                                                                                                       |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Техническая подготовка (%)                                                                                                                            | 20-25      |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 8-23       |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)                                                                           | Не менее 2 |

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

#### ***Строевые упражнения.***

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Все упражнения выполняются под музыкальным сопровождением (на месте, с продвижением вперед, в стороны, с поворотами).

#### ***Упражнения для рук и плечевого пояса.***

Движения рук с постоянным мышечным контролем, с амплитудой в зоне визуального контроля; сгибания и разгибания рук в упоре лежа с согнутыми ногами (колени на полу). Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа). Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

#### ***Упражнения для ног.***

Махи прямыми ногами вперед не выше 45°, махи голенью в любом направлении (Low Kick); поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; полуприседания; растягивание мышц голени; движения стопой; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками.

#### ***Упражнения для шеи и туловища.***

Наклоны туловища назад из любых положений; повороты головы; круговые движения плечами, наклоны туловища, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; дуга туловищем («полукруг» через наклон вперед) с опорой руками о бедра; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Растягивание мышц передней мышц груди, рук и плечевого пояса.

#### ***Упражнения для всех групп мышц.***

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, фитболами, в партере.

#### ***Упражнения для развития силы.***

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения



со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

**Упражнения для развития гибкости** - это так называемый стретчинг, то есть упражнение на растягивание: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра.

#### **Упражнения в партере.**

В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса, приводящих и отводящих мышц бедра. В положении лежа на животе поднимание головы, корпуса вверх, с поворотами в стороны.

#### **Подскоки и прыжки.**

На двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (для обеспечения безопасности выполнять перемещения в стороны рекомендуется с осторожностью); с переменной положения ног; в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др.; сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями рук.

#### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с элементами гимнастики, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

### **Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико- тактической подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

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

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах, следует учитывать возраст учащихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

### **Техническая подготовка.**

Уметь выполнять базовые шаги классической аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением.

Критерии оценки технического выполнения:

- Сложность хореографии, отсутствие повторений;



- Технически правильное положение рук, ног и спот;
- Контроль осанки;
- Синхронность исполнения (в группах, парах, тройка)
- Быстроту и четкость перемещений;
- Уровень интенсивности программы

При оценивании так же необходимо учитывать критерий артистизма:

- Оригинальность хореографии;
- Использование музыкального сопровождения, отражение его темпа и ритмических характеристик;
- Взаимодействие между членами группы (в паре, тройке и т.д.);
- Эмоциональность, внешний вид, который должен гармонизировать с характером движений;
- Наличие перестроений в процессе выполнения программы.

### 3.2. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

| Направление работы                     | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Сроки проведения |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Профориентационная деятельность</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                  |
| Судейская практика                     | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- ...</li> </ul> | В течение года   |
| Инструкторская практика                | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> </ul>                                                                                                     | В течение года   |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | - формирование склонности к педагогической работе;<br>- ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |
| ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ...            |
| <b>Здоровьесбережение</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |
| Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;<br>- ...                                         | В течение года |
| Режим питания и отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);<br>- ... | В течение года |
| ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ...            |
| <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |
| Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности и перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки                                                                                                                                                                                  | В течение года |



|                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| спортсменов на соревнованиях)                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |
| Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;<br>- ...                                                            | В течение года |
| ...                                                                                                           | ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ...            |
| <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |
| Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)     | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов;<br>- ... | В течение года |
| ...                                                                                                           | ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ...            |

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Антидопинговая работа, проводимая в Учреждении, планируется и проводится в соответствии с нормативно-правовой базой, разработанной по указу Президента Российской Федерации.

В соответствии с ратификацией Международной конвенции о борьбе с допингом



в спорте Российская Федерация взяла на себя обязательства по реализации основных положений настоящей Конвенции. В апреле 2009 г. в рамках Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта создана рабочая группа по спортивной медицине и антидопинговому обеспечению.

Приказом Минспорта России от 23 июля 2009 г. № 544 утвержден комплекс мер по антидопинговому обеспечению в Российской Федерации, направленный на совершенствование нормативно-правовой базы, материально-технического и кадрового обеспечения, осуществления международного сотрудничества и взаимодействия с заинтересованными организациями, проведение образовательной и научно-исследовательской деятельности.

10 ноября 2010 г. вступил в силу Федеральный закон от 7 мая 2010 г. № 82-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в российской Федерации», в котором закреплены такие понятия, как «допинг», «антидопинговые правила», «допинг-контроль», «тестирование» и «антидопинговая организация»; определены полномочия федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта, а также обязанности общероссийских спортивных федераций и организаторов спортивных мероприятий по предотвращению допинга в спорте; конкретизирован статус общероссийской антидопинговой организации и цели ее деятельности. В целях реализации норм действующего законодательства Минспорт России утвердил «Общероссийские антидопинговые правила» (приказ Минспорта России от 09.08.2016 г. № 947.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним Учреждение разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и



прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

| Уровни и периоды подготовки          | Содержание мероприятия и его форма                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Сроки проведения                      | Рекомендации по проведению мероприятий                                                  |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Продвинутый уровень (свыше трех лет) | <b>Антидопинговая политика в спорте</b><br>Последствия применения допинга<br><b>Антидопинговое законодательство</b><br><b>Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов</b><br><b>Запрещенные вещества и методы в спорте.</b><br><b>Бады в спорте</b><br>Всемирный антидопинговый кодекс<br>Общероссийские антидопинговые правила<br><b>Процедура прохождения допинг –контроля</b><br><b>Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля</b><br><b>Осторожно, допинг! Анаболические стероиды и стимуляторы</b><br><b>Международный стандарт для проведения тестирования</b><br>Антидопинговые правила ОСОО ОКР<br>Список запрещенных препаратов<br><b>Международный стандарт: Список запрещённых субстанций и методов</b> | I квартал<br>II квартал<br>IV квартал | Обязательное тестирование на сайте РУСАДА.<br>Проводить в виде бесед, викторин, опросов |



### **3.4. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных мероприятий.**

В современной спортивной аэробике в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

Средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годового тренировочного цикла, состояния здоровья аэробистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений на соревнованиях.

К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- рациональная организация и построение различных межсоревновательных циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья аэробиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Рациональное питание – одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в спортивной аэробике, применяются в небольшом объеме с разрешения врача.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро, свето- и баропроцедуры), массаж.

Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови.



Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы; воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

Эффективным средством восстановления и лечения травм в спортивной аэробике служит массаж: общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику аэробики и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления, физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у аэробистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу соревнований. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий) использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).

Гигиенические средства восстановления. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В спортивной аэробике чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю.

### Примерный план восстановительных средств и мероприятий

| Уровень и период обучения               | Вид микроцикла                                                          | Средства и мероприятия восстановления                                                                                 |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Продвинутый уровень<br>(свыше трех лет) | Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный | После интенсивных физических нагрузок: контрастный душ, ванны, сауна, ванны, витаминные коктейли, бассейны            |
|                                         | Соревновательный                                                        | После соревнований: общий массаж, локальный массаж, контрастный душ, сауна, бани, ванны, витаминные коктейли, бассейн |

### 3.5. Рабочая программа.

При составлении плана многолетней подготовки юных аэробистов реализуются принципы преемственности и последовательности тренировочного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач. Направленности и содержанию по этапам и годам спортивной подготовки свойственна определенная динамика.



С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки. Из года в год повышается объем нагрузок на специальную и соревновательную. Постепенно уменьшается объем нагрузок на общую физическую подготовку.

Постепенный переход от освоения техники и тактики спортивной аэробики к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей. Увеличение объема тренировочных нагрузок. Увеличение объема тренировочных и соревновательных нагрузок.

Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Составной частью подготовки юных аэробистов и одной из функций управления тренировочным процессом является контроль. Объективная информация о состоянии аэробистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

**На ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ** зачисляются несовершеннолетние граждане, имеющие медицинский допуск, на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в форме тестирования по ОФП и СФП, критерии указаны в таблице нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы продвинутого уровня. Группы формируются из числа одаренных спортсменов, имеющие медицинский допуск, выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

#### **Медицина.**

Основанием для допуска лица (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) к физкультурным мероприятиям, массовым спортивным мероприятиям, студенческому спорту, к обучению по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта в образовательных организациях дополнительного образования, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, является наличие у него медицинского заключения с установленной **первой или второй** группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. При этом оформление дополнительного медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях не требуется.

Для допуска лиц (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) с установленной **третьей и четвертой** группой здоровья к физкультурным мероприятиям, массовым спортивным мероприятиям, студенческому спорту, к обучению по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта в образовательных организациях дополнительного образования, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, требуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, которые установлены приложением № 1 к Порядку организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок



медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 N 61238) Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.



## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Киреева Т.П., Макарова О.С., Тацкова Л.В. Спортивная аэробика, Физическая культура в школе. 2003. № 6. С. 28 – 34.
  2. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М., Терра – спорт. 2000. 192с.
  3. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб.для студ. сред. и высших учебных заведений. М. Владос – Пресс. 2002. 608с.
  4. Степанова Т. Аэробика в круговой тренировке, Спорт в школе. 2006.
  5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
  6. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спортакадемпресс, 2003.
  7. Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии : Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.
  8. Гигиена физической культуры и спорта: учебник/ под ред. В.А. Маргазина, О.Н.Семеновой, Е.Е.Ачкасова. – 2-е изд. доп. – СПб.: СпецЛит, 2013
- Подвижные игры. Практическимй материал: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: ТВТ Дивизион, 2014.

### Перечень интернет ресурсов

- 1.(<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство
2. (<https://aerobic-gymnastics.ru/>) Федерация спортивной аэробики России
3. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации