

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Нижневартовска
«Спортивная школа»
(МАУ г. Нижневартовска «СШ»)

Рассмотрено

на заседании педагогического
совета

МАУДО г. Нижневартовска «СШ»

Протокол № 21 от 30.05.2025

Утверждено

приказом

МАУДО г. Нижневартовска «СШ»

№ 899 от 18.06.2025

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

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022 №1322, в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 ноября 2022 № 1060

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3 года
Учебно - тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	5 лет

г. Нижневартовск, 2025 год

	ОГЛАВЛЕНИЕ	
	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I.	Общие положения	5
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
	Сроки, объемы, виды (формы) обучения	5
	Годовой учебно-тренировочный план	9
	Календарный план воспитательной работы	12
	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
	Планы инструкторской и судейской практики	19
	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
III.	Система контроля	22
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	28
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	92
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	93
	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	97

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткая характеристика вида спорта «Спортивная аэробика»

Спортивная аэробика (по версии FIG - аэробная гимнастика - Aerobic Gymnastics) - это молодой и интенсивно развивающийся вид спорта.

Первые соревнования прошли в США в 1990 году. С 1995 года спортивная аэробика признана официальной спортивной дисциплиной международной федерации аэробики (IAF), входящей в Международную федерацию гимнастики (FIG). Соревновательная программа в этом виде спорта – это произвольное упражнение, в котором спортсмены демонстрируют непрерывный и высоко интенсивный комплекс, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, трио и группах).

Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики «базовые» аэробные шаги и их разновидности. При выполнении программы спортсмен должен выполнить элементы на силу, гибкость, ловкость и выносливость. Большое внимание уделяется хореографии, синхронности и взаимодействию между партнерами.

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «спортивная аэробика»

Спортивная аэробика – это сложно-координационный вид спорта. По версии ФИЖ (FIG) - соревнования проходят по пяти программам: индивидуальное выступление мужчин и женщин, выступление смешанных пар, троек и групп (5 спортсменов). Дополнительно введены гимнастическая платформа и танцевальная гимнастика.

Спортивная аэробика - единственный вид спорта, в котором в конкурентной борьбе за победу вместе соревнуются мужчины и женщины независимо от их соотношения в трио и группах.

Спортсмены разделены на возрастные группы: 6-8, 9-11, 12-14, 15-17 и 18+, и соревнуются только в своей категории и в своей возрастной группе.

На различных этапах подготовки этот вид спорта способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию функций организма детей и подростков, формированию правильной осанки, развитию общей физической подготовки, способствует развитию хореографических, музыкальных, акробатических навыков, а также морально-волевых качеств.

Для определения победителей суммируются оценки (баллы), выставленные за артистичность, исполнение и сложность упражнения.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта спортивная аэробика включает следующие спортивные дисциплины, представленные в таблице:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
------------------------------------	---------------------------------

Индивидуальное выступление	082	001	1	8	1	1	Я
Смешанные пары	082	002	1	8	1	1	Я
Трио	082	003	1	8	1	1	Я
Группа- 5	082	004	1	8	1	1	Я
Гимнастическая платформа	082	005	1	8	1	1	Л
Танцевальная гимнастика	082	006	1	8	1	1	Л

Развитие вида спорта на территории ХМАО-Югры

Развитие спортивной аэробики в округе началось в начале 90-тых годов прошлого столетия в городах Нижневартовск, Нефтеюганск, Югорск, Сургут, Нягань. Подготовлена плеяда мастеров спорта международного класса и России, 2 судей имеют международную судейскую категорию.

Для объединения всех тренеров и для создания единой сборной команды в 2000 году была создана Региональная общественная спортивная организация «Федерация спортивной аэробики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры». Президентом Федерации был избран мастер спорта СССР, кандидат педагогических наук, отличник физической культуры и спорта РФ Коричко Ю.В. За пройденные годы федерацией много сделано для развития спортивной аэробики в округе. На территории ХМАО-Югры проводятся Всероссийские и региональные соревнования по спортивной аэробике.

Ежегодно российские спортсмены принимают участие в различного рода международных соревнованиях по спортивной аэробике, неизменно демонстрируя высокий уровень подготовки. Проводятся семинары для судей и тренеров с участием ведущих отечественных и международных специалистов проводятся ежегодно. Ведется активная научно-исследовательская деятельность, разрабатываются методические пособия, по всей России проводятся образовательные программы с целью подготовки и постоянного повышения уровня профессионализма в области спортивной и оздоровительной аэробики.

Актуальность

Актуальность программы связана с законодательными изменениями в дополнительном образовании сферы физической культуры и спорта, образования и выдвижением новых требований к содержанию образовательных программ с учетом запросов детей, потребностей семьи, образовательной организации, общества и необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки. Педагогическая ценность данной программы заключается в том, что она позволяет целенаправленно управлять тренировочным процессом, направленным на решение задач физического развития и спортивного мастерства.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спортивная аэробика» (спортивные дисциплины: индивидуальные выступления, смешанные пары, трио, группа- 5, гимнастическая платформа, танцевальная гимнастика) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика», утвержденным приказом Минспорта России 23 ноября 2022г. № 1060 ¹ (далее – ФССП)

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

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице №1.

Таблица №1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

4. Объем Программы представлен в Таблице №2.

Таблица №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап Начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх Лет	Свыше Трёх Лет	
Количество часов В неделю	4,5	6	8	12	16
Общее количество Часов в год	234	312	416	624	832

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные, дистанционные);
- учебно-тренировочные мероприятия представлены в таблице №3.

Таблица №3

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	18

	чемпионатам России, кубкам России, первенствам России			
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта российской федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

- спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "спортивная аэробика";

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности представлен в Таблице №4.

Таблица №4

Объем соревновательной деятельности

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

- к иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным

планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

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

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

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

6. Годовой учебно-тренировочный план представлен в Таблицы №7-9, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Таблицы №5-6)

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Таблица №5

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		Наполняемость групп (человек)				
		12	12	8	8	4
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	8	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
			Общее количество часов в год	234	312	416

1	Общая физическая подготовка (%)	56-62	44-49	42-47	32-38	28-30
2	Специальная физическая подготовка (%)	22-24	24-26	25-28	26-28	30-34
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	5-10	8-12	7-14
4	Техническая подготовка (%)	10-12	18-20	20-25	20-25	18-22
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7-18	7-17	6-17	6-19	7-22
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

Годовой учебно-тренировочный план (в часах)

Таблица №6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка	134	140	171	200	250
2.	Специальная физическая подготовка	52	75	104	162	266
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	21	50	58
4.	Техническая подготовка	23	56	83	12	150
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	26	25	126	58
6	Инструкторская и судейская практика	-	3	4	62	17
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные	7	9	8	12	33

	мероприятия, тестирование и контроль					
Общее количество часов в год		234	312	416	624	832

Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки (в часах)

Таблица №7

№ п/п	Виды подготовки	До года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка	131-145	47-153
2	Специальная физическая подготовка	52-56	75-81
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-6
4	Техническая подготовка	23-28	56-62
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16-42	22-53
6	Инструкторская и судейская практика	-	3-6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-7	3-9
Итого		234	312

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации) (в часах)**

Таблица №8

№ п/п	Виды подготовки	До трёх лет	Свыше трёх лет
1	Общая физическая подготовка	171-196	200-237
2	Специальная физическая подготовка	104-117	162-175
3	Участие в спортивных соревнованиях	21-42	50-75
4	Техническая подготовка	83-104	125-156
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25-71	37-119
6	Инструкторская и судейская практика	4-12	6-25
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8-17	12-25
Итого		416	624

**Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного
мастерства (в часах)**

Таблица №9

№ п/п	Виды подготовки	Весь период
1	Общая физическая подготовка	233-250
2	Специальная физическая подготовка	250-283
3	Участие в спортивных соревнованиях	58-116
4	Техническая подготовка	150-183
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	58-183
6	Инструкторская и судейская практика	17-33
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	33-50
Итого		832

7. Календарный план воспитательной работы представлен в Таблице №10.

Календарный план воспитательной работы.

Таблица №10

№ П/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность			
1	Судейская практика	- участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; - судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований.	В течение года
2	Инструкторская практика	- просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; - разработка планов-конспектов тренировочных занятий - проведение учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3	Профориентационная работа	- посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности;	В течение года
		- прохождение производственной практики в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, спортивных школ города и округа.	В течение года
Здоровьесбережение			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование	Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках,	В течение года

	здорового образа жизни	особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	
2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся			
1	Теоретическая подготовка	Проведение: - бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов родины; - просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.	В течение года
2	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Ханты-Мансийска; - всероссийских акциях («кросс наций», «лыжня России» и др.) Проведение: - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «дню народного единства», «дню защитника отечества», «дню победы в ВОВ», «дню защиты детей», «дню физкультурника» и т.д. - участие в мероприятии «спортивная элита»	В течение года
Развитие творческого мышления			
1	Практическая подготовка	Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, Направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов. Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов	В течение года

		учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.	
Работа с родителями (законными представителями)			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование воспитания в семье	- формирование общих подходов к воспитанию ребенка, совместному изучению личности ребенка, его психофизических особенностей, организация помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающегося; - организация работы по повышению педагогической и психологической культуре родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность.	в течение года
Работа с общеобразовательными учреждениями			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование успеваемости обучающихся	- уделение внимания успеваемости обучающихся в школе, при необходимости налаживание отношений с учителями общеобразовательных школ, где учатся обучающиеся; - вести систему проверки успеваемости, индивидуальные беседы с обучающимися.	в течение года
Профилактика правонарушений и асоциального поведения			
1	Теоретическая подготовка (разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ)	Ознакомление с законодательством, касающимся правонарушений среди несовершеннолетних: - беседы; - встречи с привлечением специалистов	в течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице №11.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица №11

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

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия: https://olimpiya-nv.ru/sportivnaya-podgotovka/antidopingovoe-obespechenie/
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	-	Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/

	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия: https://olimpiya-nv.ru/sportivnaya-podgotovka/antidopingovoe-obespechenie/
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

9. Планы инструкторской и судейской практики представлены в Таблице №12.

Таблица №12

Планы инструкторской и судейской практики

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года

		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств обучающихся	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств обучающихся	В течение года

		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки обучающихся	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в таблице №13.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица №13

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований обучающихся	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей обучающихся по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований обучающихся	Углубленные медицинские обследования обучающиеся проходят согласно локальных актов министерства здравоохранения РФ
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований Обучающихся и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения обучающихся в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта
5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований Обучающихся	Проводится в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта

6.	Лечебная работа с обучающимися при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий.
7.	Восстановление обучающихся	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
8.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных Продуктов питания при подготовке обучающихся	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства рф.
9.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке Обучающихся	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и обучающимися
10.	Медико-биологическое обеспечение обучающихся, входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная аэробика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная аэробика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная аэробика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная аэробика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам спортивной подготовки представлены в Таблицах №14-16.

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

Таблица №14

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики/ Юноши	Девочк и/ Девуш ки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество о раз	Не менее		Не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+3	+5

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)					
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	Не более		Не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.6.	Смешанное передвижение на 1000 м	Мин, с	Не более		Не более	
			7.10	7.35	7.00	7.30
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Количество раз	Не менее		Не менее	
			11	9	15	13

Антропометрические и физические данные (см. Таблица А, Б)*	Мальчики 7-8 лет	Девочки 7-8
	Норма - 10 баллов Недостаток массы - 5 баллов Избыток массы - 0 баллов	Норма - 10 баллов Недостаток массы - 5 баллов Избыток массы - 0 баллов

***Данный показатель учитывается только при зачислении в группы на этап начальной подготовки**

Антропометрические показатели развития (рост и масса тела) мальчики 7-8 лет

Таблица А

<i>Возраст</i>	<i>Показатели</i>	<i>Низкий</i>	<i>Ниже среднего</i>	<i>Средний</i>	<i>Выше среднего</i>	<i>Высокий</i>
<i>7 лет</i>	Рост, см	До 108,9	108,9 - 116,9	116,9 -128,6 (122,4)	128,6 -134,7	Выше 134,7
	Вес, кг	До 17,7	17,7 – 19,9	19,9-26,5 (23,2)	26,5- 30 9	30,9 и более
<i>8 лет</i>	Рост, см	До 108,4	108,4 - 120,2	120,2 - 129,1 (124,3)	129,1 - 130,3	Выше 130,3
	Вес, кг	До 20,4	20,4 -22,5	22,5 – 25,6 (24,0)	25,6 - 26 1	26,1 и более

Антропометрические показатели развития (рост и масса тела) девочек 7-8 лет.

Таблица Б

<i>Возраст</i>	<i>Показатели</i>	<i>Низкий</i>	<i>Ниже среднего</i>	<i>Средний</i>	<i>Выше среднего</i>	<i>Высокий</i>
<i>7 лет</i>	Рост, См	До 111,7	111,7 - 117,1	117,1 - 127,8 (122,3)	127,8 - 132,4	Выше 132,4
	Вес, кг	До 17,8	17,8 -20,0	20,0 – 26,1 (23,0)	26,100 - 30 7	30,7 и более
<i>8 лет</i>	Рост, См	До 113,5	113,5 -123,2	123,2 - 132,7 (127,4)	132,7 - 135,0	Выше 135
	Вес, кг	До 21,9	21,9- 23,3	23,300 – 28,0 (25,6)	28,0 - 28 2	28,2 и более

Примечание: Максимальный возраст для зачисления в группы на этап начальной подготовки 8 лет.

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

Таблица №15

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушк и
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			11,5	12,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			140	130
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			9,3	9,5
1.6.	Бег на 1000 м	Мин, с	Не более	
			5.50	6.20

2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Количество раз	Не менее	
			20	17
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	Количество раз	Не менее	
			1	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "спортивная аэробика"

Таблица №16

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ Юниоры	Девушк и/ Юниорк и
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			7,2	8,0
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Количество раз	Не менее	
			25	22

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	Количество раз	Не менее
			1
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	Количество раз	Не менее
			1
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"		

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА.

IV. Рабочая программа по виду спорта спортивная аэробика.

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки

Техническая подготовка

Первый этап заключается в приобретении навыков движений гимнастической школы и аэробного стиля выполнения основных движений. Разучивания и закрепления техники выполнения базовых шагов спортивной аэробики:

- бег на месте и в движении, с поворотами и подпрыгиванием;
- приставные и скрестные шаги;
- «джем пик джек», «ланч», «лифт», «скип». На месте и в движении.

Основные технические элементы

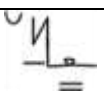
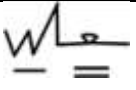
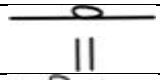
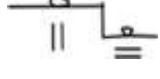
Разучивание и закрепление техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложности, стоимостью до 0,4 балла.

Разучивание и закрепление техники выполнения некоторых элементов, стоимостью 0.5 баллов (для тех спортсменов, кто успешно осваивает программу, для перехода в следующую возрастную группу).

Группа А	Подгруппа	Название элемента	№	Ценность	Стенографический символ
Динамическая сила	1	Из упора лежа сгибание и разгибание рук (PUSH UP)	А 101	0.1	
Динамическая сила	1	в упоре лежа венсон сгибание и разгибание рук (WENSON PUSH UP)	А 122	0.2	

Динамическая сила	1	взрывная рамка (EXPLOSIVE A- FRAME)	A 104	0.4	
Динамическая сила	1	Взрывная рамка в шпагат (EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT)	A 114	0.4	
Статическая сила	2	УПОР УГЛОМ (L-SUPPORT)	A 202	0.2	
Статическая сила	2	УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE SUPPORT)	A 212	0.2	
Статическая сила	2	УПОР УГЛОМ С ПОВОРОТОМ НА 360° (L-SUPPORT 1/1 TURN)	A 204	0.4	
Статическая сила	2	УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 360° (STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN)	A 214	0.4	
Статическая сила	2	УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ (V-SUPPORT)	A 245	0.5	
Круг ногами	3	«ГЕЛИКОПТЕР» (HELICOPTER)	A 334	0.4	
Круг ногами	3	«ГЕЛИКОПТЕР» В ШПАГАТ (HELICOPTER TO SPLIT)	A 344	0.4	
Круг ногами	3	«ГЕЛИКОПТЕР» В ВЕНСОН (HELICOPTER TO WENSON)	A 355	0.5	
Круг ногами	3	КРУГ ДВУМЯ ШИРОКО РАЗВЕДЕННЫМИ НОГАМИ - ДЕЛАСАЛ (FLAIR)	A 305	0.5	
Круг ногами	3	КРУГ ДЕЛАСАЛ В ШПАГАТ (FLAIR TO SPLIT)	A 315	0.5	

Группа В	Подгруппа	Название элемента	№	Ценность	Стенографический символ
Динамический прыжок	4	ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 360° (1/1 AIR TURN)	B 403	0.3	
Динамический прыжок	4	ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 720° (2/1 AIR TURNS)	B 405	0.5	
Динамический прыжок	4	СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ В ВОЗДУХЕ (FREE FALL AIRBORNE)	B 414	0.4	
Динамический прыжок	4	«ГЕЙНЕР» С ПОВОРОТОМ НА 180° (GAINER ½ TWIST)	B 425	0.5	
Динамический прыжок	4	«БАТТЕРФЛЯЙ» (BUTTERFLY)	B 435	0.5	
Форма прыжка	5	ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ (TUCK JUMP)	B 502	0.2	

Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ (1/1 TURN TUCK JUMP)	В 502	0.4	
Форма прыжка	5	ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (TUCK JUMP TO SPLIT)	В 513	0.3	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT)	В 514	0.4	
Форма прыжка	5	ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (TUCK JUMP TO PUSH UP)	В 524	0.4	
Форма прыжка	5	ПРЫЖОК «КАЗАК» (COSSACK JUMP)	В 533	0.3	
Форма прыжка	5	ПРЫЖОК «КАЗАК» С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В ШПАГАТ (COSSACK JUMP TO SPLIT)	В 544	0.4	
Форма прыжка	5	ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ (RIKE JUMP)	В 564	0.4	
Форма прыжка	5	ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE JUMP)	В 5104	0.4	
Форма прыжка	6	ПРЫЖОК В ШПАГАТ (SPLIT JUMP)	В 5134	0.4	
Форма прыжка	6	ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SPLIT JUMP TO SPLIT)	В 5145	0.5	

Группа С	Подгруппа	Название элемента	№	Ценность	Стенографический символ
Поворот	7	ПОВОРОТ НА 360° (1/1 TURN)	С 702	0.2	
Поворот	7	ПОВОРОТ НА 720° (2/1 TURNS)	С 704	0.4	
Гибкость	8	ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (VERTICAL SPLIT)	С 801	0.1	
Гибкость	8	БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (FREE VERTICAL SPLIT)	С 803	0.3	
Гибкость	8	«ЛИБЕЛА» (ILLUSION)	С 824	0.4	

Подбор элементов осуществляется тренером в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Так же на данном этапе спортсмены осваивают музыкальную грамотность и основу классической хореографии. Разучивают индивидуальные и групповые упражнения спортивной аэробики и учувствуют в соревнованиях городского уровня.

Акробатическая подготовка

Акробатика – одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее развитие. Они - способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость.

Занятия по акробатике всегда должны проводиться в условиях, исключающих возникновение травм занимающихся. Для этого, прежде всего, необходимо вести систематический контроль за местами, где проводятся занятия. Содержание мест занятий, оборудования и инвентаря в хорошем состоянии, соблюдение санитарно-гигиенических норм имеют большое значение для успешной безопасной работы с занимающимися.

Отдельные элементы, такие как стойки на руках, колесо, перевороты вперед и назад разучиваются на полу. А для выполнения более сложных акробатических элементов, отдельных прыжков, необходимо использовать трамплин или гимнастический мостик стандартного размера и надувную акробатическую дорожку. Акробатическое оборудование и инвентарь перед занятием и после следует тщательно проверять на неисправность. Не допускать на рабочей поверхности дорожек, мостиков неровностей и шероховатостей. Не пользоваться неисправным инвентарем. Одним из условий его сохранения является обязательной организованной уборки мест занятий, что позволяет еще раз проверить состояние инвентаря и подготовить его для последующего занятия.

Разучивание и закрепление техники акробатических элементов:

- кувырок вперед и назад;
- стойка на руках;
- колесо.

Данные элементы не несут обязательную нагрузку для соревновательной программы, не имеют ценности, но используются для ее украшения и усложнения.

Компоненты акробатической подготовки:

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 деятельности.

3. Владение техникой приземления в прыжках разной структуры и сложности.

4. Формирование динамической осанки.

Хореографическая подготовка

Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки на данном этапе входят простейшие элементы классического, народного, современного танца, используемых в виде экзерсиса у опоры и на середине. В спортивной аэробике хореография проявляется в натянутости подъема, колена, позвоночника, рук в момент выполнения базовых упражнений и акробатических упражнений. В манере выхода на площадку и ухода с нее.

Основные требования к осанке спортсменки:

- голова высоко поднята, взгляд направлен вперед;
- плечи опущены, чтобы удлинить линию шеи;
- руки натянутые, «живые», четкие;
- корпус прямой, вытянутый;
- ноги выпрямленные, стопы соприкасаются с полом или на полупальцах.

Хореографии может включать:

- demi plie - (деми плие)-неполное «приседание».
- grand plie (гранд плие)-глубокое, большое «приседание».
- relevé (релеве) - «поднимание»,поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног.
- battement tendu (батман тандю)-«вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП.
- battement tendu jeté (батман тандю жете) - «бросок»,взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом.
- demi rond (демиронд)-неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45°, 90° и выше).
- rond de jambe par terre (ронд де жамб пар тер)-круг носком по полу круговое движение носком по полу.

Изучение позиций ног:

I – первая

Сомкнутая стойка носки наружу. Пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе

II – вторая

Широкая стойка ноги врозь носки наружу. Ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами

III – третья

Правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу)

IV – четвертая

Стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы) носки наружу (выполняется с обеих ног)

V – пятая

Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих ног)

VI – шестая

Сомкнутая стойка (пятки и носки сомкнуты)

Изучаются:

- элементы партерной гимнастики, этот раздел является основным в хореографии, и дает основные профессиональные навыки;

- танцевальные элементы и композиции с использованием базовых шагов аэробики. Движения под музыку должны начинаться с началом музыки и заканчиваться с ее окончанием. Развиваются музыкально-ритмические навыки, музыкальная выразительность.

Позиции рук.

Подготовительная: руки внизу, слегка скруглены, ладони развернуты к телу и вверх, концы пальцев смотрят друг на друга на расстоянии 10-15 см, плечи слегка развернуты.

1 позиция: руки вперед (на уровне диафрагмы), локти скруглены, ладони обращены к туловищу.

2 позиция: руки в стороны, несколько ниже линии плеч, округлены, ладони вперед -внутрь.

3 позиция: руки вперед-вверх так, чтобы видеть кисти рук, не поднимая головы, ладони обращены вниз, концы пальцев сближены.

Необходимо добиваться мягкой, округлой линии рук и минимального мышечного напряжения (движения рук осваиваются труднее, так как требуют тонкой координации); необходим постоянный самоконтроль за плавностью и выразительностью движений рук при смене позиций, следить за осанкой, движениями головы, направлением взгляда.

Для исполнения всех движений необходима правильная постановка спины.

Ведущую роль в изменении и подчеркивании характера интонаций телодвижений играют руки, их выразительность. Они принимают самые разнообразные положения, выражая детали эмоционального состояния спортсменки.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

ОФП - основа развития физических качеств, способности, двигательных функции спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП:

1. упражнения для развития силы:

- подтягивание на перекладине, сгибание/разгибание рук в упоре лежа;
- сгибание/разгибание туловища лежа на спине (пресс), поднимание ног лежа на спине и на шведской стенке (колени к груди, прямые ноги вместе, врозь);

- поднимание/опускание туловища лежа на животе (лодочки), удержание положения «лодочка», раскачивание вперед/назад в положении «лодочка»;

- приседание, выпрыгивание «из приседа в присед», напрыгивание на скамейку, поднимание/опускание на носки (голеностопы).

2. упражнение для развития гибкости:

- наклоны вперед стоя и сидя на полу, ноги вместе и врозь.

- «мостик» стоять, покачивание вперед/назад, в движении (ходьба).

- сагиттальные и фронтальные шпагаты на полу и с возвышенности, ноги ровные, стопы затянутые, два плеча и бедра смотрят вперед;

- маховые упражнения. Махи вперед, назад, в сторону.

3. упражнения для развития выносливости:

- прыжки на скакалке (вперед, назад, скрестно), под музыку и без;

- челночный бег;

- прыжки с использованием скамеек.

4. упражнения для развития координации:

- с использованием базовых шагов на месте, в движении, с поворотами;

- подвижные игры.

Пример подвижных игр

«Музыкальная змейка».

Правила игры: спортсмены делятся на 3 команды и выстраиваются в колонну по одному. После включения музыки (марш, вальс, полька), все начинают двигаться змейкой по площадке. После прекращения музыки, по сигналу спортсмены быстро выстраиваются на своих первоначальных местах. Выигрывает команда построившаяся первой.

Варианты: змейка движется заданным способом, змейка выстраивается в колонну по росту, в шеренгу по росту.

Инвентарь: музыкальное сопровождение.

«Бег по кочкам».

Правила игры: спортсмены делятся на 2 команды и строятся в колонны по одному. Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1 – 1,5 м друг от друга раскладываются кружки диаметром 30 – 40 см.

По сигналу учителя первые номера с эстафетной палочкой перепрыгивают из кружка в кружок, после чего кратчайшим путем возвращаются обратно и передают эстафетную палочку следующему игроку. Выигрывает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

Инвентарь: 10 кружков диаметром 30 – 40 см, 2 поворотных флажка.

«Кузнечики».

Правила игры: спортсмены делятся на 2 – 3 команды и выстраиваются на линии старта в колонну по одному. По команде «Марш!» все кладут руки на плечи впереди стоящего и на правой ноге прыгают вперед до поворотных флажков (10 м). Обогнув флажок, прыгают назад на левой ноге.

Нельзя менять ноги, становиться на две ноги, расцепляться.

Побеждает команда, сделавшая меньше всего ошибок.

Спортивный инвентарь: 2 поворотных флажка.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

Гибкость делится: на активную гибкость и пассивную гибкость, динамическую и статическую гибкость, общую и специальную гибкость.

Примерные упражнения для развития активной гибкости:

- маховые упражнения (вперед, назад, в сторону).
- наклоны под счет вперед (стоя и сидя на полу) с руками опущенными вниз и сомкнутыми за спиной в замок.
- мост, под счет и самостоятельно - на каждый счет переносить вес тела на руки, отталкиваясь ногами, выпрямляя колени, но не отрывая их от пола.
- перекаты через грудь вперед и назад, то есть ребенок встает в мост, ставит руки на предплечья, отталкиваясь ногами делает перекат через грудь в положение лежа на животе и обратно в положение стоя на ногах.
- «выкруты» - взять в руки скакалку, руки перед собой, на ширине плеч. Держась обеими руками за скакалку перевести их за спину, не сгибая в локтевых суставах и обратно.

Примерные упражнения для развития пассивной гибкости.

- «мост», стоять 20 счетов, выполнить несколько подходов.
- «шпагаты», сидя на полу или с возвышенности.
- «складки», сидя на полу или с использование шведской стенки.

Координация характеризуется возможностью спортсмена управлять своими движениями.

Примерные упражнения для развития координации:

- акробатические - кувырки, стойка, колесо, перевороты, перекаты и тд.
- аэробные связки – базовые шаги на месте и с поворотами, с добавлением связок руками и без них, под музыку или под счет, с добавлением «махов» и без них.
- подвижные игры с использование базовых движений и элементов сложности спортивной аэробики.

Сила- способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Примерные упражнения для развития силы, с отягощением массой собственного тела, с преодолением сопротивления партнера или дополнительного сопротивления, прыжковые упражнения:

- приседание «пистолет».
- отжимание «кузнечик», «венсон».
- упоры углом, «спичаги», выходы в стойку.
- прыжки «олень», «бабочка», колени к груди на одной и на другой ноге «кузнечик», с отягощением и без него.
- вис углом на шведской стенке.

Выносливости - выполнение аэробных движений более длительное время сохраняя работоспособность:

- в разной плоскости (воздух, середина, пол);
- со сменой музыкального ритма, темпа;
- с использованием элементов сложности и без них;
- с поворотами и без.

Психологическая подготовка

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Волевая подготовка

В условиях занятий спортом постоянно возникают трудности и проблемы, преодоление и решение которых закаляет характер, укрепляет волю. На данном этапе стоит обратить внимание на формирование у спортсмена целеустремленности, настойчивости и смелости. Научить спортсмена мобилизовать усилия для достижения успеха при освоении новых и трудных для него упражнений, управлять своим эмоциональным состоянием.

Нравственное воспитание

Заключается в формировании у спортсмена представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих принципам общечеловеческой морали; в развитии чувства патриотизма, преданности спорту, своему спортивному коллективу. Среди мероприятий по нравственному воспитанию спортсменов следует выделить: систематические беседы на темы воспитания, лекции по истории спорта, рассказы о жизни замечательных людей; просмотры кино и видеофильмов; чтение литературы; встречи с выдающимися людьми; укрепление традиций спортивных коллективов (чествование победителей, торжественный прием в члены сборной, празднования дней рождения, посещение театров, музеев, исторических мест, походы, поездки за город и т.п.).

Теоретическая подготовка

1. История развития спортивной аэробики.

Истоки спортивной аэробики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития спортивной аэробики.

2.Строение и функции организма человека.

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

3. Основы музыкальной грамоты.

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

4. Формирование правил поведения в спортивном зале, на тренировочном занятии, личной (спортивной) гигиены.

Соревновательная подготовка

В соответствии со стандартом спортивной подготовки спортсмены должны принять участие в неофициальных соревнованиях, в соревнованиях муниципального уровня.

Этап начальной подготовки (до года) – 0 соревнований.

Этап начальной подготовки (свыше года):

- контрольные - 1,
- отборочные - 1,
- основные 1.

Учебно-тренировочный этап 1-3 год

Техническая подготовка

Спортсмены на данном этапе должны овладеть целостными упражнениями как средством технической подготовки в отдельных видах программы (ИЖ, ИМ, СП, ТР, ГР).

Спортсмены выступают в различных номинациях:

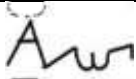
- соло (ИЖ, ИМ);
- пара (СП);
- трио (ТР);
- группа (ГР);
- танцевальная гимнастика (ТГ);
- гимнастическая платформа (ГП)

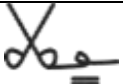
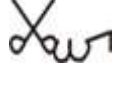
Спортсмены участвуют на соревнованиях различного уровня.

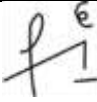
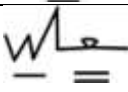
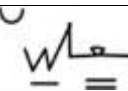
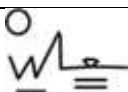
Разучивание спортивных комбинаций состоит в соединении уже освоенных элементов спортивной аэробики и связок из базовых элементов. Спортсмены получают основное представление о спортивной площадке, составляющих её компонентах, о значении перестроений и перемещений по площадке, стоимости нарушений площадки.

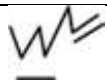
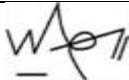
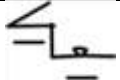
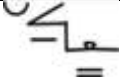
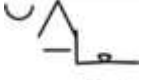
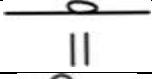
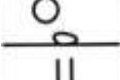
Основные технические элементы

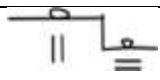
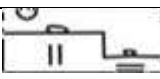
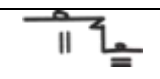
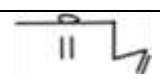
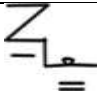
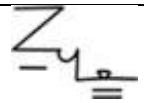
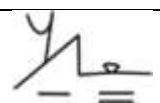
Совершенствование техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложности, стоимостью до 0,6 балла, изучение и закрепление элементов стоимостью 0,4 – 0,6 баллов.

Группа А	Подгруппа	Название элемента	№	Ценность	Стенографический символ
Динамическая сила	1	ВЗРЫВНАЯ РАМКА (EXPLOSIVE A-FRAME)	A 104	0.4	
Динамическая сила	1	ВЗРЫВНАЯ РАМКА С ПОВОРОТОМ НА 180° (EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN)	A 106	0.6	
Динамическая сила	1	ВЗРЫВНАЯ РАМКА В ШПАГАТ (EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT)	A 114	0.4	
Динамическая сила	1	ВЗРЫВНАЯ РАМКА С ПОВОРОТОМ НА 180° В ШПАГАТ (EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO SPLIT)	A 116	0.6	
Динамическая сила	1	ВЗРЫВНАЯ РАМКА В УПОР ВЕНСОН (EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON)	A 125	0.5	
Динамическая сила	1	ВЗРЫВНАЯ РАМКА В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTED WENSON)	A 136	0.6	
Динамическая сила	1	ИЗ УПОРА ЛЕЖА ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE CUT)	A 145	0.5	
Статическая сила	2	УПОР УГЛОМ С ПОВОРОТОМ НА 360° (L-SUPPORT 1/1 TURN)	A 204	0.4	
Статическая сила	2	УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 360° (STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN)	A 214	0.4	
Статическая сила	2	УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ (V-SUPPORT)	A 245	0.5	
Статическая сила	2	ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE PLANCHE)	A 266	0.6	
Круг ногами	3	КРУГ ДВУМЯ ШИРОКО РАЗВЕДЕННЫМИ	A 305	0.5	

		НОГАМИ - ДЕЛАСАЛ (FLAIR			
Круг ногами	3	КРУГ ДЕЛАСАЛ В ШПАГАТ (FLAIR TO SPLIT	A 315	0.5	
Круг ногами	3	КРУГ ДЕЛАСАЛ В УПОР ВЕНСОН (FLAIR TO WENSON)	A 326	0.6	
Круг ногами	3	«ГЕЛИКОПТЕР» (HELICOPTER)	A 334	0.4	

Группа В	Подгруппа	Название элемента	№	Ценность	Стенографический символ
Динамический прыжок	4	ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 720° (2/1 AIR TURNS)	B 403	0.5	
Динамический прыжок	4	СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ В ВОЗДУХЕ (FREE FALL AIRBORNE)	B 414	0.4	
Динамический прыжок	4	СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 360° В ВОЗДУХЕ (FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE)	B 416	0.6	
Динамический прыжок	4	«ГЕЙНЕР» С ПОВОРОТОМ НА 180° (GAINER ½ TWIST)	B 425	0.5	
Динамический прыжок	4	«БАТТЕРФЛЯЙ» (BUTTERFLY)	B 435	0.5	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ (1/1 TURN TUCK JUMP)	B 504	0.4	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК «КАЗАК» (1/1 TURN COSSACK JUMP)	B 535	0.5	
Форма прыжка	5	ПРЫЖОК «КАЗАК» С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В ШПАГАТ (COSSACK JUMP TO SPLIT)	B 544	0.4	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК «КАЗАК» С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В ШПАГАТ (½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT)	B 545	0.5	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК «КАЗАК» С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В ШПАГАТ (1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT)	B 546	0.6	

Форма прыжка	5	ПРЫЖОК «КАЗАК», ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (COSSACK JUMP TO PUSH UP)	В 555	0.5	
Форма прыжка	5	ПРЫЖОК «КАЗАК», ПОВОРОТ НА 180° И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)	В 556	0.6	
Форма прыжка	5	ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ (RIKE JUMP)	В 564	0.4	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ (1/1 TURN RIKE JUMP)	В 566	0.6	
Форма прыжка	5	ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (RIKE JUMP TO SPLIT)	В 575	0.5	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (½ TURN RIKE JUMP TO SPLIT)	В 576	0.6	
Форма прыжка	5	ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (RIKE JUMP TO PUSH UP)	В 586	0.6	
Форма прыжка	5	ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE JUMP)	В 5104	0.4	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ (1/1 TURN STRADDLE JUMP)	В 5106	0.6	
Форма прыжка	5	ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В ШПАГАТ (STRADDLE JUMP TO SPLIT)	В 5115	0.5	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В ШПАГАТ (½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT)	В 5116	0.6	
Форма прыжка	5	ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В УПОР ЛЕЖА (STRADDLE JUMP TO PUSH UP)	В 5126	0.6	
Форма прыжка	6	ПРЫЖОК В ШПАГАТ (SPLIT JUMP)	В 5134	0.4	
Форма прыжка	6	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК В ШПАГАТ (1/1 TURN SPLIT JUMP)	В 5136	0.6	

Форма прыжка	6	ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SPLIT JUMP TO SPLIT)	В 5145	0.5	
Форма прыжка	6	С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT)	В 5146	0.6	
Форма прыжка	6	ПРЫЖОК В ШПАГАТ, РАЗНОЖКА, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT)	В 5156	0.6	
Форма прыжка	6	ПРЫЖОК В ШПАГАТ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (SPLIT JUMP TO PUSH UP)	В 5166	0.6	
Прыжки в шпагат с одной/двух ног	6	ПРЫЖОК «РАЗНОЖКА» (SWITCH SPLIT LEAP)	В 604	0.4	
Прыжки в шпагат с одной/двух ног	6	ПРЫЖОК «РАЗНОЖКА» И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT)	В 605	0.5	
Прыжки в шпагат с одной/двух ног	6	ПРЫЖОК «РАЗНОЖКА» И С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT)	В 606	0.6	
Прыжки в шпагат с одной/двух ног	6	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК (SCISSORS LEAP ½ TURN)	В 625	0.5	
Прыжки в шпагат с одной/двух ног	6	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 180° (SCISSORS LEAP 1/1 TURN)	В 626	0.6	
Прыжки в шпагат с одной/двух ног	6	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SCISSORS LEAP ½ TURN TO SPLIT)	В 636	0.6	

Группа С	Подгруппа	Название элемента	№	Ценность	Стенографический символ
Поворот	7	ПОВОРОТ НА 720° (2/1 TURNS)	С 704	0.4	
Поворот	7	ПОВОРОТ НА 360°, ОДНА НОГА ГОРИЗОНТАЛЬНО (1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL)	С 715	0.5	

Гибкость	8	БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ С ПОВОРОТОМ НА 360° (FREE VERTICAL SPLIT WITH 1/1 TURN)	С 805	0.5	
Гибкость	8	ПОВОРОТ НА 360° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ (BALANCE 1/1 TURN)	С 815	0.5	
Гибкость	8	«ЛИБЕЛА» (ILLUSION)	С 824	0.4	
Гибкость	8	«ДВОЙНАЯ ЛИБЕЛА» (DOUBLE ILLUSION)	С 826	0.6	
Гибкость	8	«БЕЗОПОРНАЯ ЛИБЕЛА» (FREE ILLUSION)	С 835	0.5	

Подбор элементов осуществляется тренером в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Постепенное разучивание и закрепление техники элементов сложности, стоимостью до 0,7 баллов. Данные элементы спортсмен должен освоить в период с 10 – 11 лет, этот период является подготовительным для перехода в следующую возрастную категорию.

На данном этапе спортсмены продолжают осваивать музыкальную грамотность и классическую хореографию. Начинают изучать элементы современного танца, которые в дальнейшем будут включены в виде «куска» 32 счета в программу по аэробной гимнастике.

Акробатические элементы

Занятия по акробатике всегда должны проводиться в условиях, не допускающих возникновения травм занимающихся. Для этого, прежде всего, необходимо вести систематический контроль за местами, где проводятся занятия. Содержание мест занятий, оборудования и инвентаря в хорошем состоянии, соблюдение санитарно-гигиенических норм имеют большое значение для успешной и безопасной работы с занимающимися.

На этом этапе подготовки спортсмены начинают осваивать технику выполнения темпового переворота вперед и в сторону и фляк. А для выполнения этих, более сложных акробатических элементов, нужно использовать трамплин или гимнастический мостик стандартного размера и надувную акробатическую дорожку. Акробатическое оборудование и инвентарь перед занятием следует тщательно проверить на неисправность. Не допускать неровностей и шероховатостей на рабочей поверхности дорожек и мостиков. Не пользоваться неисправным инвентарем. Одним из условий его сохранения является обязательная организованная уборка мест занятий, что позволяет еще раз проверить состояние спортивного оборудования и инвентаря и подготовить его для последующего занятия.

Закрепление техники следующих элементов:

1. «Колесо» (с ноги/ног на ногу/ноги);
2. «Рондат»;
3. Переворот (вперед, назад);
4. Подъём разгибом из стойки на голове и руках.

Освоение техники элементов:

1. Темповой переворот (вперед и в сторону);
2. «Фляк».

Хореографическая подготовка

На данном этапе под хореографической подготовкой в большей степени понимается работа над аэробными связками (композициями) на площадке. Формируются индивидуальные образы, техники и манера выполнения аэробной программы.

Хореографические элементы у станка не отличаются от предыдущей подготовки, меняется их интерпретация. Более сложные связки, увеличивается количество повторения, амплитуда движений, добавляются маховые и статические упражнения. Закрепляется и совершенствуется техника пройденного материала.

Добавляются некоторые элементы классической хореографии:

- battement [батман] – размах, биение.
- battement releve lent [релевелян] - «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4, 1-8 поднимание вытянутой ноги вперед, в сторону или назад на 90° и выше.
- battement developpe [батмандевлоппе] – вынимание, раскрытие ноги вперед, назад или в сторону скольжением "рабочей" ноги по опорной в нужное направление.
- grand battement [грандбатман] - «большой бросок, взмах» на 90° и выше вытянутой ноги в нужное направление.

Спортсмены начинают изучать стили современного танца.

Виды современного танца (уличный стиль):

- хип-хоп;
- локинг;
- дабстеп
- джаз-фанк и другие.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

ОФП на данном этапе может дублироваться с этапом начальной подготовкой, но с большим количеством повторений, подходов, с более амплитудным и динамичным выполнением.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

1. На данном этапе предпочтение отдается развитию активной и динамической гибкости.

Примерные упражнения:

- маховые упражнения (вперед, назад, в сторону) с продвижением, поворотами и базовыми шагами;
- маховые упражнения (опорные и без опорные) под счет и самостоятельно;
- маховые упражнения с приседами и т.д.

2. Координация спортсменов на тренировочном этапе находится на высоком уровне и требует систематической тренировки.

Примерные упражнения:

- акробатические – перевороты вперед и назад с переходом в партер, «рондат», «фляк», «сальто»;
- аэробные связки – сложные базовые дорожки в сочетании со сложными связками рук на месте и в движении под музыку с добавлением элементов сложности групп А, В, С, D.
- подвижные игры с использованием базовых движений и элементов сложности спортивной аэробики.

3. Развитию силы следует уделить особое внимание, так как к спортсменам предъявляются более серьезные требования по выполнению элементов сложности в соревновательных программах.

Примерные упражнения:

1. «стойчая» подготовка:

- выходы в стойку на руках из положения стоя или полного приседа, через согнутые, прямые ноги и ноги врозь.
- повороты и ходьба в стойке на руках;
- «спичаги»
- упоры углом ноги вместе с выходом в высокий угол и обратно;
- «ножницы» в упоре углом ноги вместе;
- сведение и разведение в положении упор углом ноги вместе;
- прыжки в продвижении вперед лицом, правым и левым боком в положении упор лежа;
- отжимание с хлопком и в взрывную рамку.
- в висе углом на шведской стенке поднимание ног с касанием носками над головой.

4. Выносливости - выполнение аэробных движений более длительное время сохраняя работоспособность:

- выполнение соревновательных программ подходами, двоянными походами (2 подряд);
- с элементами и без них «водичка»;

- с использованием элементов сложности разных групп, один подход выполняется только с элементами группы А, следующий подход с элементами группы С и тд.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка направлена на формирование устойчивости к соревновательному стрессу, мотивов напряженной тренировочной работы.

Средства и методы:

1. Совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. В период подготовка корректировать задачи на каждую тренировку в соответствии с индивидуальными особенностями каждого спортсмена по мере необходимости.

2. Разработать индивидуальный режим тренировочного дня, опробовать его на соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости. Путём самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия (экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение и т.д.)

3. Проверять готовность спортсмена с помощью моделирования соревновательной деятельности на тренировочных занятиях, проведение «прикидок» и соревнований.

Волевая подготовка

В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. Умелое их использование приучает спортсменов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Нравственная подготовка

Формирование устойчивого понимания о правилах поведения в учреждении не тренировке, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений. Поддержка, страховка партнера.

Совершенствование способности спортсмена соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях).

Формирование атмосферы трудолюбия, взаимопомощи, творчества. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях

совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений.

Организация совместных тренировок с целью обмена опытом.

Теоретическая подготовка

Режим, питание и гигиена. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности

человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения.

Причины травм и их профилактика. Оказание первой до врачебной помощи.

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

Методика проведения тренировочных занятий.

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

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская практика

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

Судейская практика

Участие в судействе соревнований в качестве судьи при участниках, на линии, помощниками. Участие в показательных выступлениях.

Соревновательная подготовка

Принять участие в соревнованиях:

- контрольные – 2,
- отборочные – 2,
- основные – 1.

Восстановительные средства и мероприятия

Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание. Массаж, самомассаж.

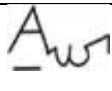
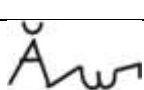
Учебно-тренировочный этап 3-5 год

Техническая подготовка

На 3-4 году спортсмены приобретают опыт стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях, сформированную спортивную мотивацию. Спортсмены хорошо ориентируются на спортивной площадке. Отлично чувствуют музыкальное сопровождение и обыгрывают его при демонстрации соревновательного упражнения.

Основные технические элементы.

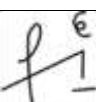
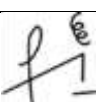
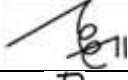
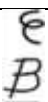
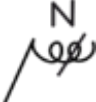
Совершенствование техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложности, стоимостью до 0,6 балла.

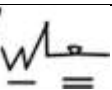
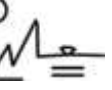
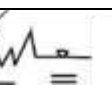
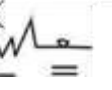
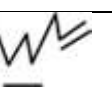
Группа А	Подгруппа	Название элемента	№	Ценность	Стенографический символ
Динамическая сила	1	ВЗРЫВНАЯ РАМКА (EXPLOSIVE A-FRAME)	A 104	0.4	
Динамическая сила	1	ВЗРЫВНАЯ РАМКА С ПОВОРОТОМ НА 180° (EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN)	A 106	0.6	
Динамическая сила	1	ВЗРЫВНАЯ РАМКА В ШПАГАТ (EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT)	A 114	0.4	
Динамическая сила	1	ВЗРЫВНАЯ РАМКА С ПОВОРОТОМ НА 180° В ШПАГАТ (EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO SPLIT)	A 116	0.6	
Динамическая сила	1	ВЗРЫВНАЯ РАМКА В УПОР ВЕНСОН (EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON)	A 125	0.5	
Динамическая сила	1	ВЗРЫВНАЯ РАМКА В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTED WENSON)	A 136	0.6	
Динамическая сила	1	ВЗРЫВНАЯ РАМКА С ПОВОРОТОМ НА 180° В ВЕНСОН (EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO WENSON)	A 127	0.7	
Динамическая сила	1	ВЗРЫВНАЯ РАМКА С ПОВОРОТОМ НА 180° В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO LIFTED WENSON)	A 138	0.8	
Динамическая сила	1	ИЗ УПОРА ЛЕЖА ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE CUT)	A 145	0.5	

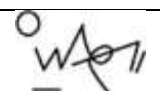
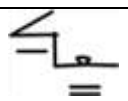
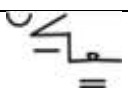
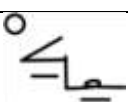
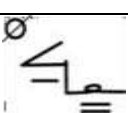
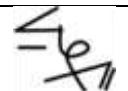
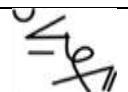
Динамическая сила	1	ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 180° В ШПАГАТ (STRADDLE CUT ½ TWIST TO SPLIT)	A 147	0.7	
Динамическая сила	1	ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 180° В УПОР ЛЕЖА (STRADDLE CUT ½ TWIST TO PUSH UP)	A 148	0.8	
Динамическая сила	1	ВЗРЫВНОЙ ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИЕСЬ С ПОВОРОТОМ НА 180° В УПОР (EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO PUSH UP)	A 157	0.7	
Динамическая сила	1	ВЗРЫВНОЙ ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИЕСЬ С ПОВОРОТОМ НА 180° В ШПАГАТ (EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO SPLIT)	A 158	0.8	
Статическая сила	2	УПОР УГЛОМ С ПОВОРОТОМ НА 360° (L-SUPPORT 1/1 TURN)	A 204	0.4	
Статическая сила	2	УПОР УГЛОМ С ПОВОРОТОМ НА 720° (L-SUPPORT 2/1 TURNS)	A 206	0.6	
Статическая сила	2	УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 360° (STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN)	A 214	0.4	
Статическая сила	2	УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 720° (STRADDLE SUPPORT 2/1 TURNS)	A 216	0.6	
Статическая сила	2	УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ (V-SUPPORT)	A 245	0.5	
Статическая сила	2	УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ С ПОВОРОТОМ НА 360° (V-SUPPORT 1/1 TURN)	A 247	0.7	
Статическая сила	2	УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ НА 1 РУКЕ (1 ARM STRADDLE SUPPORT)	A 225	0.5	
Статическая сила	2	УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ НА 1 РУКЕ С ПОВОРОТОМ НА 360° (1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT)	A 228	0.8	
Статическая сила	2	УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ/ УПОР УГЛОМ С ПОВОРОТОМ НА 360° (STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURNS)	A 235	0.5	
Статическая сила	2	УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ/ УПОР УГЛОМ С ПОВОРОТОМ НА 720°	A 237	0.7	

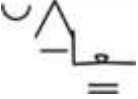
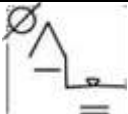
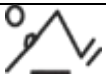
		(STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURNS)			
Статическая сила	2	ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИЙСЯ (HIGH V-SUPPORT)	A 258	0.8	
Статическая сила	2	ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE PLANCHE)	A 266	0.6	
Статическая сила	2	ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ В УПОР БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON)	A 268	0.8	
Статическая сила	2	ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР (PLANCHE)	A 278	0.8	
Круг ногами	3	КРУГ ДВУМЯ ШИРОКО РАЗВЕДЕННЫМИ НОГАМИ - ДЕЛАСАЛ (FLAIR)	A 305	0.5	
Круг ногами	3	КРУГ ДЕЛАСАЛ С ПОВОРОТОМ НА 360° (FLAIR 1/1 TURN)	A 307	0.7	
Круг ногами	3	КРУГ ДЕЛАСАЛ С ВРАЩЕНИЕМ В ВОЗДУХЕ НА 360° В УПОР ЛЕЖА (FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU)	A 308	0.8	
Круг ногами	3	КРУГ ДЕЛАСАЛ В ШПАГАТ (FLAIR TO SPLIT)	A 315	0.5	
Круг ногами	3	КРУГ ДЕЛАСАЛ С ПОВОРОТОМ НА 360° В ШПАГАТ (FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT)	A 317	0.7	
Круг ногами	3	КРУГ ДЕЛАСАЛ В УПОР ВЕНСОН (FLAIR TO WENSON)	A 326	0.6	
Круг ногами	3	КРУГ ДЕЛАСАЛ С ПОВОРОТОМ НА 360° В УПОР ВЕНСОН (FLAIR 1/1 TURN TO WENSON)	A 328	0.8	
Круг ногами	3	«ГЕЛИКОПТЕР» С ПОВОРОТОМ НА 360° В УПОР ЛЕЖА (HELICOPTER 1/1 TURN TO PU)	A 336	0.6	
Круг ногами	3	«ГЕЛИКОПТЕР» С ВРАЩЕНИЕМ НА 360° В ВОЗДУХЕ В УПОР ЛЕЖА (HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU)	A 338	0.8	
Круг ногами	3	«ГЕЛИКОПТЕР» С ПОВОРОТОМ НА 360° В ШПАГАТ (HELICOPTER 1/1 TURN TO SPLIT)	A 346	0.6	

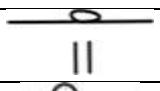
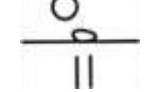
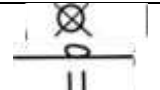
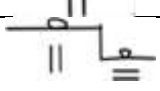
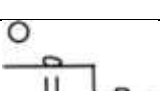
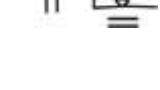
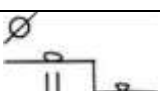
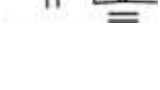
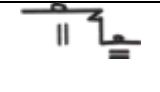
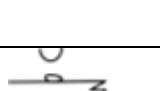
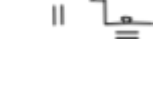
Круг ногами	3	«ГЕЛИКОПТЕР» В ВЕНСОН (HELICOPTER TO WENSON)	A 355	0.5	
Круг ногами	3	«ГЕЛИКОПТЕР» В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (HELICOPTER TO LIFTED WENSON)	A 356	0.6	
Круг ногами	3	«ГЕЛИКОПТЕР» С ПОВОРОТОМ НА 360° В УПОР ВЕНСОН (HELICOPTER 1/1 TURN TO WENSON)	A 357	0.7	
Круг ногами	3	«ГЕЛИКОПТЕР» С ПОВОРОТОМ НА 360° В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (HELICOPTER 1/1 TURN TO LIFTED WENSON)	A 358	0.8	

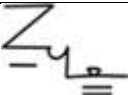
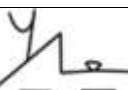
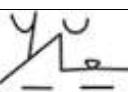
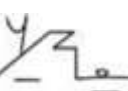
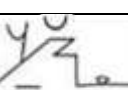
Группа В	Подгруппа	Название элемента	№	Ценность	Стенографический символ
Динамический прыжок	4	ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 720° (2/1 AIR TURNS)	В 403	0.5	
Динамический прыжок	4	ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 1080° (3/1 AIR TURNS)	В 408	0,8	
Динамический прыжок	4	СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 360° В ВОЗДУХЕ (FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE)	В 416	0.6	
Динамический прыжок	4	СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 720° В ВОЗДУХЕ (FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE)	В 418	0.8	
Динамический прыжок	4	«ГЕЙНЕР» С ПОВОРОТОМ НА 180° (GAINER ½ TWIST)	В 425	0.5	
Динамический прыжок	4	«ГЕЙНЕР» С ПОВОРОТОМ НА 540° (GAINER 1 ½ TWIST)	В 427	0.7	
Динамический прыжок	4	«БАТТЕРФЛЯЙ» (BUTTERFLY)	В 435	0.5	
Динамический прыжок	4	«БАТТЕРФЛЯЙ» С ВРАЩЕНИЕМ НА 360° (BUTTERFLY 1/1 TWIST)	В 437	0.7	
Динамический прыжок	4	ПРЫЖОК «ОТ ОСИ» С ВРАЩЕНИЕМ НА 540° (1 ½ TWISTOFF AXIS JUMP)	В 447	0.7	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ (2/1 TURNS TUCK JUMP)	В 506	0.6	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ И ПРИЗЕМЛ. В ШПАГАТ (1 ½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT)	В 516	0.6	

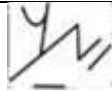
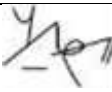
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ И ПРИЗЕМЛ. В ШПАГАТ (2/1 TURNS TUCK JUMP TO SPLIT)	В 517	0.7	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ 180° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ, ПОВОРОТ НА 180° И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (½ TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)	В 526	0.6	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ 360° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ, ПОВОРОТ НА 180° И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1/1 TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)	В 527	0.7	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ 540° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ, ПОВОРОТ НА 180° И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1 ½ TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)	В 528	0.8	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК «КАЗАК» (1/1 TURN COSSACK JUMP)	В 535	0.5	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК «КАЗАК» (2/1 TURNS COSSACK JUMP)	В 537	0.7	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК «КАЗАК» С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В ШПАГАТ (½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT)	В 545	0.5	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК «КАЗАК» С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В ШПАГАТ (1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT)	В 546	0.6	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК «КАЗАК» С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В ШПАГАТ (1 ½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT)	В 547	0.7	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК «КАЗАК» С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В ШПАГАТ (2/1 TURNS COSSACK JUMP SPLIT)	В 548	0.8	
Форма прыжка	5	ПРЫЖОК «КАЗАК», ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (COSSACK JUMP TO PUSH UP)	В 555	0.5	
Форма прыжка	5	ПРЫЖОК «КАЗАК», ПОВОРОТ НА 180° И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР	В 556	0.6	

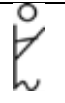
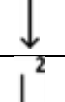
		ЛЕЖА (COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)			
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК «КАЗАК», ПОВОРОТ НА 180° И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)	В 557	0.7	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК «КАЗАК», ПОВОРОТ НА 180° И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1/1 TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)	В 558	0.8	
Форма прыжка	5	ПРЫЖОК СОГНУВШИЙСЯ (PIKE JUMP)	В 564	0.4	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИЙСЯ (1/1 TURN PIKE JUMP)	В 566	0.6	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК СОГНУВШИЙСЯ (2/1 TURNS PIKE JUMP)	В 568	0.8	
Форма прыжка	5	ПРЫЖОК СОГНУВШИЙСЯ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (PIKE JUMP TO SPLIT)	В 575	0.5	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИЙСЯ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (½ TURN PIKE JUMP TO SPLIT)	В 576	0.6	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИЙСЯ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT)	В 577	0.7	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК СОГНУВШИЙСЯ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (1 ½ TURN PIKE JUMP TO SPLIT)	В 578	0.8	
Форма прыжка	5	ПРЫЖОК СОГНУВШИЙСЯ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (PIKE JUMP TO PUSH UP)	В 586	0.6	
Форма прыжка	5	ПРЫЖОК СОГНУВШИЙСЯ, ПОВОРОТ НА 180° И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)	В 587	0.7	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИЙСЯ, ПОВОРОТ НА 180° И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)	В 588	0.8	

Форма прыжка	5	ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE JUMP)	В 5104	0.4	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ (1/1 TURN STRADDLE JUMP)	В 5106	0.6	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ (2/1 TURNS STRADDLE JUMP)	В 5108	0.8	
Форма прыжка	5	ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В ШПАГАТ (STRADDLE JUMP TO SPLIT)	В 5115	0.5	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В ШПАГАТ (1/2 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT)	В 5116	0.6	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В ШПАГАТ (1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT)	В 5117	0.7	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В ШПАГАТ (1 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT)	В 5118	0.8	
Форма прыжка	5	ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В УПОР ЛЕЖА (STRADDLE JUMP TO PUSH UP)	В 5126	0.6	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1/2 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP)	В 5127	0.7	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP)	В 5128	0.8	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР	В 598	0.8	

		ЛЕЖА (1/1 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP)			
Форма прыжка	6	ПРЫЖОК В ШПАГАТ (SPLIT JUMP)	В 5134	0.4	
Форма прыжка	6	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК В ШПАГАТ (1/1 TURN SPLIT JUMP)	В 5136	0.6	
Форма прыжка	6	С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК В ШПАГАТ (2/1 TURNS SPLIT JUMP)	В 5138	0.8	
Форма прыжка	6	ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SPLIT JUMP TO SPLIT)	В 5145	0.5	
Форма прыжка	6	С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT)	В 5146	0.6	
Форма прыжка	6	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT)	В 5147	0.7	
Форма прыжка	6	С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (1 1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT)	В 5148	0.8	
Форма прыжка	6	ПРЫЖОК В ШПАГАТ, РАЗНОЖКА, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT)	В 5156	0.6	
Форма прыжка	6	С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК В ШПАГАТ, РАЗНОЖКА, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT)	В 5157	0.7	
Форма прыжка	6	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК В ШПАГАТ, РАЗНОЖКА, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT)	В 5158	0.8	
Форма прыжка	6	ПРЫЖОК В ШПАГАТ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (SPLIT JUMP TO PUSH UP)	В 5166	0.6	
Форма прыжка	6	С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК В ШПАГАТ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1/2 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP)	В 5167	0.7	
Форма прыжка	6	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP)	В 5168	0.8	

Прыжки в шпагат с одной/двух ног	6	ПРЫЖОК «РАЗНОЖКА» (SWITCH SPLIT LEAP)	В 604	0.4	
Прыжки в шпагат с одной/двух ног	6	ПРЫЖОК «РАЗНОЖКА» И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT)	В 605	0.5	
Прыжки в шпагат с одной/двух ног	6	ПРЫЖОК «РАЗНОЖКА» И С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT)	В 606	0.6	
Прыжки в шпагат с одной/двух ног	6	ПРЫЖОК «РАЗНОЖКА» И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP)	В 616	0.6	
Прыжки в шпагат с одной/двух ног	6	С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК «РАЗНОЖКА» И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO PUSH UP)	В 617	0.7	
Прыжки в шпагат с одной/двух ног	6	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК (SCISSORS LEAP ½ TURN)	В 625	0.5	
Прыжки в шпагат с одной/двух ног	6	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 180° (SCISSORS LEAP 1/1 TURN)	В 626	0.6	
Прыжки в шпагат с одной/двух ног	6	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 320° (SCISSORS LEAP 1 ½ TURN)	В 627	0.7	
Прыжки в шпагат с одной/двух ног	6	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SCISSORS LEAP ½ TURN TO SPLIT)	В 636	0.6	
Прыжки в шпагат с одной/двух ног	6	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И С ПОВОРОТОМ НА 180°, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT)	В 637	0.7	
Прыжки в шпагат с одной/двух ног	6	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И С ПОВОРОТОМ НА 320° ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SCISSORS LEAP 1 ½ TURN TO SPLIT)	В 638	0.8	
Прыжки в шпагат с одной/двух ног	6	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК, РАЗНОЖКА, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SCISSORS LEAP ½ TURN SWITCH TO SPLIT)	В 647	0.7	
Прыжки в шпагат с одной/двух ног	6	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И С ПОВОРОТОМ НА 180°, РАЗНОЖКА, ПРИЗЕМЛЕНИЕ	В 648	0.8	

		В ШПАГАТ (SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT)			
Прыжки в шпагат с одной/двух ног	6	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В УПОР ЛЕЖА (SCISSORS LEAP ½ TURN TO PUSH UP)	В 657	0.7	
Прыжки в шпагат с одной/двух ног	6	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (SCISSORS LEAP ½ TURN ½ TWIST TO PUSH UP)	В 658	0.8	

Группа С	Подгруппа	Название элемента	№	Ценность	Стенографический символ
Поворот	7	ПОВОРОТ НА 720° (2/1 TURNS)	С 704	0.4	
Поворот	7	ПОВОРОТ НА 1080° (3/1 TURNS)	С 706	0.6	
Поворот	7	ПОВОРОТ НА 360°, ОДНА НОГА ГОРИЗОНТАЛЬНО (1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL)	С 715	0.5	
Поворот	7	ПОВОРОТ НА 720°, ОДНА НОГА ГОРИЗОНТАЛЬНО (2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL)	С 717	0.7	
Гибкость	8	БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ С ПОВОРОТОМ НА 360° (FREE VERTICAL SPLIT WITH 1/1 TURN)	С 805	0.5	
Гибкость	8	БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ С ПОВОРОТОМ НА 720° (FREE VERTICAL SPLIT WITH 2/1 TURN)	С 807	0.7	
Гибкость	8	ПОВОРОТ НА 360° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ (BALANCE 1/1 TURN)	С 815	0.5	
Гибкость	8	ПОВОРОТ НА 720° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ (BALANCE 2/1 TURNS)	С 817	0.7	
Гибкость	8	«ЛИБЕЛА» (ILLUSION)	С 824	0.4	
Гибкость	8	«ДВОЙНАЯ ЛИБЕЛА» (DOUBLE ILLUSION)	С 826	0.6	
Гибкость	8	«ТРОЙНАЯ ЛИБЕЛА» (TRIPLE ILLUSION)	С 828	0.8	
Гибкость	8	«БЕЗОПОРНАЯ ЛИБЕЛА» (FREE ILLUSION)	С 835	0.5	

Гибкость	8	«БЕЗОПОРНАЯ ДВОЙНАЯ ЛИБЕЛА» (FREE DOUBLE ILLUSION)	С 837	0.7	
----------	---	--	----------	-----	---

Подбор элементов осуществляется тренером в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Постепенное разучивание и закрепление техники элементов сложности, стоимостью до 0,8 баллов.

На данном этапе спортсмены совершенствуют знания музыкальной грамотности и классической хореографии. Продолжают изучать элементы современного танца.

Акробатические элементы

Совершенствуются акробатические элементы из предыдущего этапа подготовки. Добавляется элемент «Сальто 360°» (вперед, назад, в сторону), который используется для украшения программы.

Акробатические элементы выполняются только 2 раза во всем упражнении, без комбинации одновременно или поочередно. Выполненные элементы больше чем 2 раза получают каждый раз сбавку -0.5.

Занятия по акробатике всегда должны проводиться в условиях, исключающих неприятные неожиданности и не допускающих возникновения травм занимающихся. Для этого необходим систематический контроль за местами, где проводятся занятия. Содержание мест занятий, оборудования и инвентаря в хорошем состоянии, соблюдение санитарно-гигиенических норм имеют большое значение для успешной и безопасной работы с занимающимися.

Для выполнения Сальто 360 (вперед, назад и в сторону) необходимо использовать трамплин или гимнастический мостик стандартного размера и надувную акробатическую дорожку. Акробатическое оборудование и инвентарь перед занятием следует тщательно проверить на неисправность, не допускать на рабочей поверхности дорожек, мостиков неровностей и шероховатостей. Не пользоваться неисправным инвентарем. Одним из условий его сохранения является обязательная организованная уборка мест занятий, что позволяет еще раз проверить состояние инвентаря и подготовить его для следующего занятия.

Хореографическая подготовка

Совершенствование хореографической подготовки у станка, аэробной подготовке на середине зала. Продолжение разучивания и закрепление элементов современного танца.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Для проведения ОФП часто используется метод круговой тренировки. Круговые тренировки постоянно поддерживают мышцы спортсмена в тонусе,

сердечный ритм и пульс ускоряются, в то время как одна группа мышц отдыхает, другая усердно работает. Круговые тренировки позволяют повысить физические результаты за более короткое время.

Пример круговой тренировки:

Спортсмены делятся на пары или тройки, проходят на станции с упражнениями, выполняют каждую станцию на время от 40 – 60 сек. на скорость с точным контролем над технически правильным выполнением упражнения. Количество кругов 1 – 3. Отдых между станциями 15 – 20 сек.

Станция № 1: Подъем ног в висе на шведской стенке. Ноги прямые, носками коснуться перекладины над головой. Варианты выполнения данного упражнения:

- ноги вместе;
- ноги врозь на ширине плеч;
- подъем ног из И.П. углом;
- ноги подняты до уровня перекладины, ноги на ширине плеч, выполняется упражнение «часики», т.е. поочередное опускание одной ноги в сторону-вниз, вторая поднимается прямо-вверх и наоборот.

Станция № 2: Отжимания. И.П. упор лежа. Сгибание, разгибание рук. Голова, спина, ноги одна прямая линия. Мышцы туловища подтянуты. Варианты выполнения упражнения:

- лопти в стороны;
- локти назад;
- с хлопком;
- узким хватом, постановка кистей сомкнутая;
- широким хватом;
- с хлопком по бедрам;
- «взрывная рамка»
- с махом в «венсон».

Станция № 3: Приседания. Варианты выполнения упражнения:

- ноги врозь;
- ноги вместе;
- на одной ноге «писталетик»;
- с гантелями;
- со штангой;
- с выпрыгиванием (из приседа в присед).

Станция № 4: Планка. Варианты выполнения упражнения:

- обычная планка;
- боковая планка;
- со скручиванием;
- с покачиванием вперед-назад;
- с поочередным выпрямлением и сгибанием рук;

Станция № 5: Встречная складка. И.П. лежа на спине руки, ноги прямые.
Варианты выполнения упражнения:

- ноги вместе;
- ноги врозь, на уровне плеч;
- поочередно;
- смешанное выполнение всех вышеперечисленных вариантов, а именно на 1 ноги вместе, на 2 ноги врозь, на 3 правая нога, на 4 левая нога и заново. Руками и носком вытягиваться вверх.

Станция № 6: «Лодочка». Варианты выполнения упражнения:

- держать;
- одновременный подъём и опускание рук и ног;
- поочередное поднимание и опускание рук и ног, правая рука – левая нога и наоборот;
- с перекатом из «лодочки на животе, в «лодочку на спине» и обратно. Через левый и правый бок.

Станция № 7: челночный бег

Станция № 8: прыжки на скакалке, прыжки колени к груди, напрыгивания и т.д

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

1. На данном этапе предпочтение отдается развитию активной и динамической гибкости.

Примерные упражнения:

- маховые упражнения (вперед, назад, в сторону) с продвижением, поворотами и базовыми шагами;
- маховые упражнения (опорные и без опорные) под счет и самостоятельно;
- маховые упражнения с приседами и т.д.

2. Координация у спортсменов на тренировочном этапе находится на высоком уровне и требует систематической тренировки.

Примерные упражнения:

- акробатические – перевороты вперед и назад с переходом в партер, «рондат», «фляк», «сальто»;
- аэробные связки – сложные базовые дорожки в сочетании со сложными связками рук на месте и в движении под музыку с добавлением элементов сложности групп А, В, С, D.
- подвижные игры с использованием базовых движений и элементов сложности спортивной аэробики.

3. Развитию силы следует уделить особое внимание, так как к спортсменам предъявляются более серьезные требования по выполнению элементов сложности в соревновательных программах.

Примерные упражнения:

1. «стойчая» подготовка:

- выходы в стойку на руках из положения стоя или полного приседа, через согнутые, прямые ноги и ноги врозь.
- повороты и ходьба в стойке на руках;
- «спичаги»
- упоры углом ноги вместе с выходом в высокий угол и обратно;
- «ножницы» в упоре углом ноги вместе;
- сведение и разведение в положении упор углом ноги вместе;
- прыжки в продвижении вперед лицом, правым и левым боком в положении упор лежа;
- отжимание с хлопком и в взрывную рамку.
- в висе углом на шведской стенке поднимание ног с касанием носками над головой.

4. Выносливости - выполнение аэробных движений более длительное время сохраняя работоспособность:

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

Психологическая подготовка

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.

2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям.

3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий.

4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.

5. Формирование устойчивости к соревновательному стрессу.

Средства и методы:

1. Совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости.

2. Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости. Путём самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия (экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение и т.д.)

3. Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, соревнований.

Волевая подготовка

Основой морально-волевой подготовки на тренировочном этапе являются: регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок, систематическое введение в занятия дополнительных трудностей, широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

Нравственная подготовка

Приучение спортсменов к дисциплине, воспитание у них требовательности к себе, настойчивости и упорства в достижении цели, способности к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелости, решительности, чувства коллективизма, волю к победе.

Теоретическая подготовка

Основы композиции и методика составления комбинации.

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

Правила судейства, организация и проведение соревнований.

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований.

Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе.

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля.

Дневник спортсмена, его значение в общем процессе управления.

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

Инструкторская и судейская практика

5.1. Инструкторская практика

Проведение разминки, заключительной части тренировки. Проведение частей тренировки по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

5.2. Судейская практика

Судейство соревнований в качестве судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи. Прохождение судейского семинара.

Соревновательная подготовка

Принять участие в соревнованиях:

- контрольные – 2;
- отборочные – 2;
- основные – 2.

Восстановительные средства и мероприятия

Медико-биологические средства восстановления – физические средства, гидротерапия, сауна, массаж (сегментарный, точечный), мануальная терапия, кислородные коктейли, блокады, рациональное питание, фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты), иглорефлексотерапия, электропунктура, специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами. Прогулки.

Восстановительный бег. Сауна. Массаж. Восстановительное плавание.

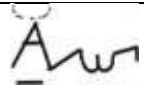
Психологические средства восстановления – психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

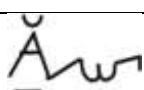
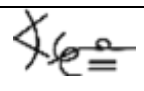
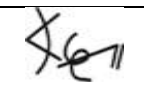
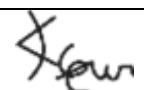
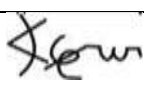
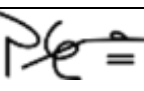
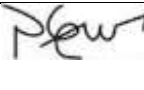
Этап совершенствования спортивного мастерства

Техническая подготовка

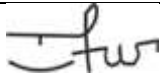
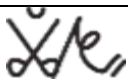
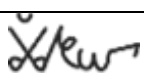
Технические элементы сложности

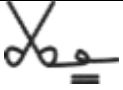
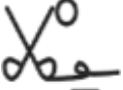
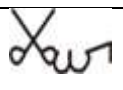
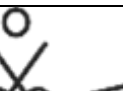
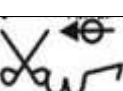
Обязательные элементы:

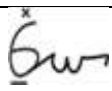
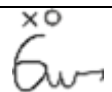
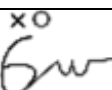
Группа А	Подгруппа	Название элемента	№	Ценность	Стенографический символ
Динамическая сила	1	ВЗРЫВНАЯ РАМКА С ПОВОРОТОМ НА 180° (EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN)	А 106	0.6	
Динамическая сила	1	ВЗРЫВНАЯ РАМКА С ПОВОРОТОМ НА 180° В ШПАГАТ (EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO SPLIT)	А 116	0.6	
Динамическая сила	1	ВЗРЫВНАЯ РАМКА В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTED WENSON)	А 136	0.6	
Динамическая сила	1	ВЗРЫВНАЯ РАМКА С ПОВОРОТОМ НА 180° В ВЕНСОН (EXPLOSIVE A-	А 127	0.7	

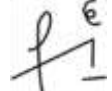
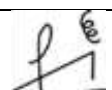
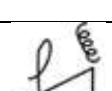
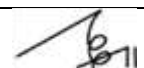
		FRAME ½ TURN TO WENSON)			
Динамическая сила	1	ВЗРЫВНАЯ РАМКА С ПОВОРОТОМ НА 180° В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO LIFTED WENSON)	A 138	0.8	
Динамическая сила	1	ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 180° В ШПАГАТ (STRADDLE CUT ½ TWIST TO SPLIT)	A 147	0.7	
Динамическая сила	1	ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 180° В УПОР ЛЕЖА (STRADDLE CUT ½ TWIST TO PUSH UP)	A 148	0.8	
Динамическая сила	1	ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 180° В УПОР ВЕНСОН (STRADDLE CUT ½ TWIST TO WENSON)	A 149	0.9	
Динамическая сила	1	ПЕРЕМАХ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 180° В УПОР БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (STRADDLE CUT ½ TWIST TO LIFTED WENSON)	A 150	1.0	
Динамическая сила	1	ВЗРЫВНОЙ ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИЙСЯ С ПОВОРОТОМ НА 180° В УПОР (EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO PUSH UP)	A 157	0.7	
Динамическая сила	1	ВЗРЫВНОЙ ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИЙСЯ С ПОВОРОТОМ НА 180° В ШПАГАТ (EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO SPLIT)	A 158	0.8	
Динамическая сила	1	ВЗРЫВНОЙ ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИЙСЯ С ПОВОРОТОМ НА 180° В ВЕНСОН (EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO WENSON)	A 159	0.9	

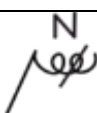
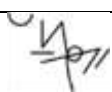
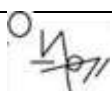
Статическая сила	2	УПОР УГЛОМ С ПОВОРОТОМ НА 720° (L-SUPPORT 2/1 TURNS)	A 206	0.6	
Статическая сила	2	УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 720° (STRADDLE SUPPORT 2/1 TURNS)	A 216	0.6	
Статическая сила	2	УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ (V-SUPPORT)	A 245	0.5	
Статическая сила	2	УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ С ПОВОРОТОМ НА 360° (V-SUPPORT 1/1 TURN)	A 247	0.7	
Статическая сила	2	УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ С ПОВОРОТОМ НА 720° (V-SUPPORT 2/1 TURNS)	A 249	0.9	
Статическая сила	2	УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ НА 1 РУКЕ (1 ARM STRADDLE SUPPORT)	A 225	0.5	
Статическая сила	2	УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ НА 1 РУКЕ С ПОВОРОТОМ НА 360° (1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT)	A 228	0.8	
Статическая сила	2	УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ/ УПОР УГЛОМ С ПОВОРОТОМ НА 360° (STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURNS)	A 235	0.5	
Статическая сила	2	УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ/ УПОР УГЛОМ С ПОВОРОТОМ НА 720° (STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURNS)	A 237	0.7	
Статическая сила	2	ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИЕСЬ (HIGH V-SUPPORT)	A 258	0.8	
Статическая сила	2	ВЫСОКИЙ УПОР СОГНУВШИЕСЬ С ПОВОРОТОМ НА 360° (HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN)	A 260	1.0	
Статическая сила	2	ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE PLANCHE)	A 266	0.6	

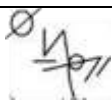
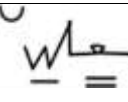
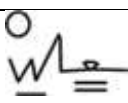
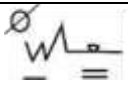
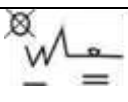
Статическая сила	2	ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ В УПОР БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON)	A 268	0.8	
Статическая сила	2	ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ В УПОР БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН И ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON AND BACK)	A 270	1.0	
Статическая сила	2	ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР (PLANCHE)	A 278	0.8	
Статическая сила	2	ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР В УПОР БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (PLANCHE TO LIFTED WENSON)	A 280	1.0	
Круг ногами	3	КРУГ ДВУМЯ ШИРОКО РАЗВЕДЕННЫМИ НОГАМИ - ДЕЛАСАЛ (FLAIR	A 305	0.5	
Круг ногами	3	КРУГ ДЕЛАСАЛ С ПОВОРОТОМ НА 360° (FLAIR 1/1 TURN)	A 307	0.7	
Круг ногами	3	КРУГ ДЕЛАСАЛ С ВРАЩЕНИЕМ В ВОЗДУХЕ НА 360° В УПОР ЛЕЖА (FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU)	A 308	0.8	
Круг ногами	3	КРУГ ДЕЛАСАЛ С ПОВОРОТОМ НА 180° И ВРАЩЕНИЕМ В ВОЗДУХЕ НА 360° В УПОР ЛЕЖА (FLAIR ½ TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU)	A 309	0.9	
Круг ногами	3	КРУГ ДЕЛАСАЛ С ПОВОРОТОМ НА 180° И ВРАЩЕНИЕМ В ВОЗДУХЕ НА 360° В УПОР ВЕНСОН (FLAIR ½ TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO WENSON)	A 310	1.0	

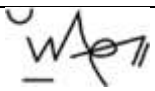
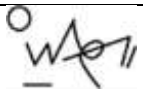
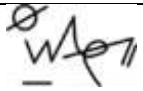
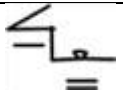
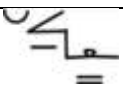
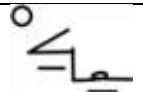
Круг ногами	3	КРУГ ДЕЛАСАЛ В ШПАГАТ (FLAIR TO SPLIT)	A 315	0.5	
Круг ногами	3	КРУГ ДЕЛАСАЛ С ПОВОРОТОМ НА 360° В ШПАГАТ (FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT)	A 317	0.7	
Круг ногами	3	КРУГ ДЕЛАСАЛ В УПОР ВЕНСОН (FLAIR TO WENSON)	A 326	0.6	
Круг ногами	3	КРУГ ДЕЛАСАЛ С ПОВОРОТОМ НА 360° В УПОР ВЕНСОН (FLAIR 1/1 TURN TO WENSON)	A 328	0.8	
Круг ногами	3	КРУГ ДЕЛАСАЛ С ПОВОРОТОМ НА 360° ШПИНДЕЛЬ В УПОР ВЕНСОН (FLAIR 1/1 SPINDLE TO WENSON)	A 329	0.9	
Круг ногами	3	КРУГ ДЕЛАСАЛ + КРУГ ДЕЛАСАЛ В ВОЗДУХЕ (FLAIR + AIR FLAIR)	A 319	0.9	
Круг ногами	3	«ГЕЛИКОПТЕР» С ПОВОРОТОМ НА 360° В УПОР ЛЕЖА (HELICOPTER 1/1 TURN TO PU)	A 336	0.6	
Круг ногами	3	«ГЕЛИКОПТЕР» С ВРАЩЕНИЕМ НА 360° В ВОЗДУХЕ В УПОР ЛЕЖА (HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU)	A 338	0.8	
Круг ногами	3	«ГЕЛИКОПТЕР» С ПОВОРОТОМ НА 360° И ВРАЩЕНИЕМ НА 360° В ВОЗДУХЕ В УПОР ЛЕЖА (HELICOPTER 1/1 TURN 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU)	A 340	1.0	
Круг ногами	3	«ГЕЛИКОПТЕР» С ПОВОРОТОМ НА 360° В ШПАГАТ (HELICOPTER 1/1 TURN TO SPLIT)	A 346	0.6	
Круг ногами	3	«ГЕЛИКОПТЕР» В ВЕНСОН (HELICOPTER TO WENSON)	A 355	0.5	

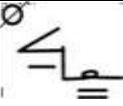
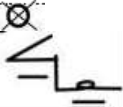
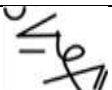
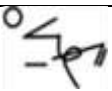
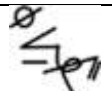
Круг ногами	3	«ГЕЛИКОПТЕР» В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (HELICOPTER TO LIFTED WENSON)	A 356	0.6	
Круг ногами	3	«ГЕЛИКОПТЕР» С ПОВОРОТОМ НА 360° В УПОР ВЕНСОН (HELICOPTER 1/1 TURN TO WENSON)	A 357	0.7	
Круг ногами	3	«ГЕЛИКОПТЕР» С ПОВОРОТОМ НА 360° В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕНСОН (HELICOPTER 1/1 TURN TO LIFTED WENSON)	A 358	0.8	

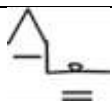
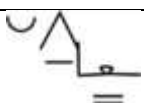
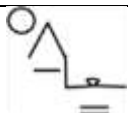
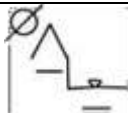
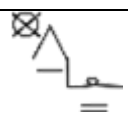
Группа В	Подгруппа	Название элемента	№	Ценность	Стенографический символ
Динамический прыжок	4	ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 720° (2/1 AIR TURNS)	В 403	0.5	
Динамический прыжок	4	ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 1080° (3/1 AIR TURNS)	В 408	0,8	
Динамический прыжок	4	СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 360° В ВОЗДУХЕ (FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE)	В 416	0.6	
Динамический прыжок	4	СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 720° В ВОЗДУХЕ (FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE)	В 418	0.8	
Динамический прыжок	4	СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ С ПОВОРОТОМ НА 1080° В ВОЗДУХЕ (FREE FALL 3/1 TWIST AIRBORNE)	В 420	1.0	
Динамический прыжок	4	«ГЕЙНЕР» С ПОВОРОТОМ НА 180° (GAINER ½ TWIST)	В 425	0.5	
Динамический прыжок	4	«ГЕЙНЕР» С ПОВОРОТОМ НА 540° (GAINER 1 ½ TWIST)	В 427	0.7	
Динамический прыжок	4	«ГЕЙНЕР» С ПОВОРОТОМ НА 900° (GAINER 2 ½ TWIST)	В 430	1.0	

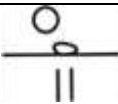
Динамический прыжок	4	«БАТТЕРФЛЯЙ» (BUTTERFLY)	В 435	0.5	
Динамический прыжок	4	«БАТТЕРФЛЯЙ» С ВРАЩЕНИЕМ НА 360° (BUTTERFLY 1/1 TWIST)	В 437	0.7	
Динамический прыжок	4	«БАТТЕРФЛЯЙ» С ВРАЩЕНИЕМ НА 720° (BUTTERFLY 2/1 TWIST)	В 439	0.9	
Динамический прыжок	4	ПРЫЖОК «ОТ ОСИ» С ВРАЩЕНИЕМ НА 540° (1 ½ TWISTOFF AXIS JUMP)	В 447	0.7	
Динамический прыжок	4	ПРЫЖОК «ОТ ОСИ» С ВРАЩЕНИЕМ НА 540° В УПОР ЛЕЖА (1 ½ TWISTOFF AXIS JUMP TO PU)	В 449	0.9	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ (2/1 TURNS TUCK JUMP)	В 506	0.6	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ И ПРИЗЕМЛ. В ШПАГАТ (1 ½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT)	В 516	0.6	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ И ПРИЗЕМЛ. В ШПАГАТ (2/1 TURNS TUCK JUMP TO SPLIT)	В 517	0.7	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ 180° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ, ПОВОРОТ НА 180° И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (½ TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)	В 526	0.6	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ 360° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ, ПОВОРОТ НА 180° И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1/1TURN TUCK	В 527	0.7	

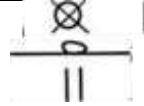
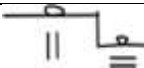
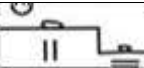
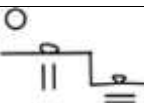
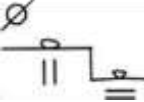
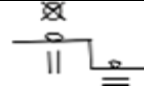
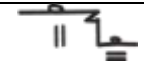
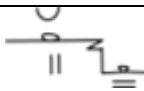
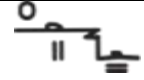
		JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)			
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ 540° ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ, ПОВОРОТ НА 180° И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1 ½TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)	В 528	0.8	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК «КАЗАК» (1/1 TURN COSSACK JUMP)	В 535	0.5	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК «КАЗАК» (2/1 TURNS COSSACK JUMP)	В 537	0.7	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК «КАЗАК» С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В ШПАГАТ (½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT)	В 545	0.5	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК «КАЗАК» С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В ШПАГАТ (1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT)	В 546	0.6	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК «КАЗАК» С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В ШПАГАТ (1 ½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT)	В 547	0.7	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК «КАЗАК» С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В ШПАГАТ (2/1 TURNS COSSACK JUMP SPLIT)	В 548	0.8	
Форма прыжка	5	ПРЫЖОК «КАЗАК», ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (COSSACK JUMP TO PUSH UP)	В 555	0.5	
Форма прыжка	5	ПРЫЖОК «КАЗАК», ПОВОРОТ НА 180° И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР	В 556	0.6	

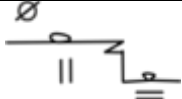
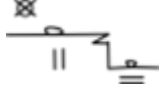
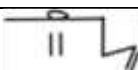
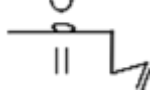
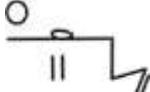
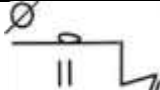
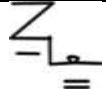
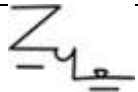
		ЛЕЖА (COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)			
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК «КАЗАК», ПОВОРОТ НА 180° И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)	В 557	0.7	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК «КАЗАК», ПОВОРОТ НА 180° И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1/1 TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)	В 558	0.8	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК «КАЗАК», ПОВОРОТ НА 180° И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)	В 559	0.9	
Форма прыжка	5	ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ (PIKE JUMP)	В 564	0.4	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ (1/1 TURN PIKE JUMP)	В 566	0.6	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ (2/1 TURNS PIKE JUMP)	В 568	0.8	
Форма прыжка	5	ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (PIKE JUMP TO SPLIT)	В 575	0.5	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (½ TURN PIKE JUMP TO SPLIT)	В 576	0.6	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT)	В 577	0.7	

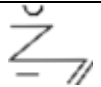
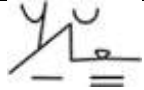
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (1 ½ TURN PIKE JUMP TO SPLIT)	В 578	0.8	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (2/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT)	В 579	0.9	
Форма прыжка	5	ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (PIKE JUMP TO PUSH UP)	В 586	0.6	
Форма прыжка	5	ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ, ПОВОРОТ НА 180° И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)	В 587	0.7	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ, ПОВОРОТ НА 180° И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)	В 588	0.8	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ, ПОВОРОТ НА 180° И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1/1 TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)	В 589	0.9	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ, ПОВОРОТ НА 180° И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1 ½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)	В 590	1.0	
Форма прыжка	5	ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ (STRADDLE JUMP)	В 5104	0.4	

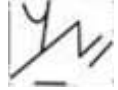
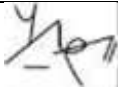
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ (1/1 TURN STRADDLE JUMP)	В 5106	0.6	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ (2/1 TURNS STRADDLE JUMP)	В 5108	0.8	
Форма прыжка	5	ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В ШПАГАТ (STRADDLE JUMP TO SPLIT)	В 5115	0.5	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В ШПАГАТ (½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT)	В 5116	0.6	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В ШПАГАТ (1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT)	В 5117	0.7	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В ШПАГАТ (1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT)	В 5118	0.8	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В ШПАГАТ (2/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT)	В 5119	0.9	
Форма прыжка	5	ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В УПОР ЛЕЖА (STRADDLE JUMP TO PUSH UP)	В 5126	0.6	

Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP)	В 5127	0.7	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP)	В 5128	0.8	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP)	В 5129	0.9	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (2/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP)	В 5130	1.0	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1/1 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP)	В 598	0.8	
Форма прыжка	5	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ НОГИ ВРОЗЬ, ПОВОРОТ НА 180° И ПРИЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1/1 TURN STRADDLE LEAP ½ TWIST TO PUSH UP)	В 599	0.9	
Форма прыжка	6	ПРЫЖОК В ШПАГАТ (SPLIT JUMP)	В 5134	0.4	
Форма прыжка	6	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК В ШПАГАТ (1/1 TURN SPLIT JUMP)	В 5136	0.6	

Форма прыжка	6	С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК В ШПАГАТ (2/1 TURNS SPLIT JUMP)	В 5138	0.8	
Форма прыжка	6	ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SPLIT JUMP TO SPLIT)	В 5145	0.5	
Форма прыжка	6	С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT)	В 5146	0.6	
Форма прыжка	6	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT)	В 5147	0.7	
Форма прыжка	6	С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (1 ½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT)	В 5148	0.8	
Форма прыжка	6	С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (2/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT)	В 5149	0.9	
Форма прыжка	6	ПРЫЖОК В ШПАГАТ, РАЗНОЖКА, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT)	В 5156	0.6	
Форма прыжка	6	С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК В ШПАГАТ, РАЗНОЖКА, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT)	В 5157	0.7	
Форма прыжка	6	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК В ШПАГАТ, РАЗНОЖКА, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT)	В 5158	0.8	

Форма прыжка	6	С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК В ШПАГАТ, РАЗНОЖКА, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (1 ½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT)	В 5159	0.9	
Форма прыжка	6	С ПОВОРОТОМ НА 720° ПРЫЖОК В ШПАГАТ, РАЗНОЖКА, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (2/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT)	В 5160	1.0	
Форма прыжка	6	ПРЫЖОК В ШПАГАТ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (SPLIT JUMP TO PUSH UP)	В 5166	0.6	
Форма прыжка	6	С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК В ШПАГАТ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP)	В 5167	0.7	
Форма прыжка	6	С ПОВОРОТОМ НА 360° ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP)	В 5168	0.8	
Форма прыжка	6	С ПОВОРОТОМ НА 540° ПРЫЖОК В ШПАГАТ, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (1 ½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP)	В 5169	0.9	
Прыжки в шпагат с одной/двух ног	6	ПРЫЖОК «РАЗНОЖКА» (SWITCH SPLIT LEAP)	В 604	0.4	
Прыжки в шпагат с одной/двух ног	6	ПРЫЖОК «РАЗНОЖКА» И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT)	В 605	0.5	
Прыжки в шпагат с одной/двух ног	6	ПРЫЖОК «РАЗНОЖКА» И С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT)	В 606	0.6	

Прыжки в шпагат с одной/двух ног	6	ПРЫЖОК «РАЗНОЖКА» И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP)	В 616	0.6	
Прыжки в шпагат с одной/двух ног	6	С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРЫЖОК «РАЗНОЖКА» И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO PUSH UP)	В 617	0.7	
Прыжки в шпагат с одной/двух ног	6	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК (SCISSORS LEAP ½ TURN)	В 625	0.5	
Прыжки в шпагат с одной/двух ног	6	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 180° (SCISSORS LEAP 1/1 TURN)	В 626	0.6	
Прыжки в шпагат с одной/двух ног	6	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 320° (SCISSORS LEAP 1 ½ TURN)	В 627	0.7	
Прыжки в шпагат с одной/двух ног	6	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SCISSORS LEAP ½ TURN TO SPLIT)	В 636	0.6	
Прыжки в шпагат с одной/двух ног	6	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И С ПОВОРОТОМ НА 180°, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT)	В 637	0.7	
Прыжки в шпагат с одной/двух ног	6	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И С ПОВОРОТОМ НА 320° ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SCISSORS LEAP 1 ½ TURN TO SPLIT)	В 638	0.8	
Прыжки в шпагат с одной/двух ног	6	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК, РАЗНОЖКА, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SCISSORS LEAP ½ TURN SWITCH TO SPLIT)	В 647	0.7	

Прыжки в шпагат с одной/двух ног	6	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И С ПОВОРОТОМ НА 180°, РАЗНОЖКА, ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT)	В 648	0.8	
Прыжки в шпагат с одной/двух ног	6	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ В УПОР ЛЕЖА (SCISSORS LEAP ½ TURN TO PUSH UP)	В 657	0.7	
Прыжки в шпагат с одной/двух ног	6	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И С ПОВОРОТОМ НА 180° ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (SCISSORS LEAP ½ TURN ½ TWIST TO PUSH UP)	В 658	0.8	
Прыжки в шпагат с одной/двух ног	6	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК, ВРАЩЕНИЕ НА 360° И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В УПОР ЛЕЖА (SCISSORS LEAP ½ TURN 1/1 TWIST TO PUSH UP)	С 660	1.0	

Группа С	Подгруппа	Название элемента	№	Ценность	Стенографический символ
Поворот	7	ПОВОРОТ НА 720° (2/1 TURNS)	С 704	0.4	
Поворот	7	ПОВОРОТ НА 1080° (3/1 TURNS)	С 706	0.6	
Поворот	7	ПОВОРОТ НА 360°, ОДНА НОГА ГОРИЗОНТАЛЬНО (1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL)	С 715	0.5	
Поворот	7	ПОВОРОТ НА 720°, ОДНА НОГА ГОРИЗОНТАЛЬНО (2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL)	С 717	0.7	
Поворот	7	ПОВОРОТ НА 1080°, ОДНА НОГА ГОРИЗОНТАЛЬНО (3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL)	С 719	0.9	

Гибкость	8	БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ С ПОВОРОТОМ НА 360° (FREE VERTICAL SPLIT WITH 1/1 TURN)	С 805	0.5	
Гибкость	8	БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ С ПОВОРОТОМ НА 720° (FREE VERTICAL SPLIT WITH 2/1 TURN)	С 807	0.7	
Гибкость	8	ПОВОРОТ НА 360° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ (BALANCE 1/1 TURN)	С 815	0.5	
Гибкость	8	ПОВОРОТ НА 720° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ (BALANCE 2/1 TURNS)	С 817	0.7	
Гибкость	8	ПОВОРОТ НА 1080° В ВЫСОКОМ РАВНОВЕСИИ (BALANCE 3/1 TURNS)	С 819	0.9	
Гибкость	8	«ЛИБЕЛА» (ILLUSION)	С 824	0.4	
Гибкость	8	«ДВОЙНАЯ ЛИБЕЛА» (DOUBLE ILLUSION)	С 826	0.6	
Гибкость	8	«ТРОЙНАЯ ЛИБЕЛА» (TRIPLE ILLUSION)	С 828	0.8	
Гибкость	8	«БЕЗОПОРНАЯ ЛИБЕЛА» (FREE ILLUSION)	С 835	0.5	
Гибкость	8	«БЕЗОПОРНАЯ ДВОЙНАЯ ЛИБЕЛА» (FREE DOUBLE ILLUSION)	С 837	0.7	
Гибкость	8	«БЕЗОПОРНАЯ ТРОЙНАЯ ЛИБЕЛА» (FREE TRIPLE ILLUSION)	С 839	0.9	

Подбор элементов осуществляется тренером в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Постепенное разучивание и закрепление техники элементов сложности, стоимостью до 1 балла. Элементы стоимостью в 1 балл являются сложными в освоении и в техническом выполнении, поэтому данные элементы

предлагаются спортсменам выборочно, в зависимости от физических способностей и психологической готовности.

На данном этапе спортсмены совершенствуют технику выполнения акробатических элементов, знания музыкальной грамотности и классической хореографии.

В акробатической подготовке совершенствуется техника выполнения пирамид в групповых упражнениях. Пирамиды оцениваются судьями по сложности и имеют ценность до 1 балла. Для совершенствования техники выполнения пирамид нужно использовать трамплин или гимнастический мостик стандартного размера и надувную акробатическую дорожку.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Легкоатлетическая подготовка:

- кроссы на различные дистанции;
- бег в переменном темпе;
- бег с ускорениями (челночный бег).

Тяжелоатлетическая подготовка:

- со штангой;
- с гирями и утяжелителями;
- на тренажёрах;
- с партнером;
- с собственным весом.

Выполнение ОФП различными методами такими как поточный, круговой, непрерывный, строго регламентированного упражнения и интервальный.

Специальная физическая подготовка

К специальной подготовке на данном этапе относятся отработка элементов сложности всех структурных групп и соревновательных программ в целом и разделяя их на части с применением методов непрерывного выполнения упражнений, интервального и соревновательного.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

В рамках этапа спортивного совершенствования от спортсменов требует не обхода, а сознательного преодоления большим трудом и усилием воли возникающих трудностей. Основные волевые качества которые должны быть сформированы подходя к данному этапу это целеустремленность, инициативность, решительность, самообладание, стойкость, настойчивость и смелость. Занятия спортом предоставляют неограниченные возможности воспитания воли.

Средства воспитания волевых качеств:

- целеустремленность и решительность развиваются в процессе освоения новых упражнений;

- стойкость и настойчивость - результат регулярного преодоления утомления при выполнении тренировочных занятий и в соревнованиях, особенно в неблагоприятных условиях;

- самообладание воспитывается в обстановке жестокого соперничества на ответственных соревнованиях, при необходимости срочно исправить сделанные ошибки.

Нравственная подготовка

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного

мышления и ответственного выбора. Нравственность, нравы поведения – содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть – обостренное чувство, вызывающее (в зависимости от поступка) состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызения совести.

Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность, любовь, дружба, патриотизм, сочувствие.

Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь, дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты – зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть.

Моральный закон - предписание делать добро и не делать зла.

Теоретическая подготовка

Теория и методика освоения спортивной аэробикой.

Возрастные периоды подготовки спортсменов

Возрастная динамика развития и совершенствования физических и психомоторных качеств. Возрастная динамика спортивных результатов. Тенденции становления техники и тактики в зависимости от возраста и квалификации спортсмена.

Динамика формирования спортивного мастерства

Многолетняя подготовка. Формирование тактических умений и навыков в различном возрасте. Объем, эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Критерии оценки технического мастерства спортсменов.

Планирование спортивной подготовки

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, тренировочный план, план-график, план-конспект. Планирование недельного микроцикла. Составление индивидуального плана.

Анализ спортивной подготовленности

Определение уровня развития физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсменов различными методами. Участие в проведении тестирования.

Моделирование соревновательной деятельности

Показатели, физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Показатели состояния здоровья. Методы восстановления после физических и психических напряжений.

Методика обучения

Объяснительно-иллюстративная методика обучения двигательным действиям и поэтапная методика формирования навыков выполнения технических и тактических действий (педагогические и психологические основы поэтапного формирования умственных и двигательных действий – определение ориентировочной основы действия).

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская практика

Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

Судейская практика

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

Соревновательная подготовка

Принять участие в соревнованиях:

- контрольные – 3;
- отборочные – 2;
- основные – 2.

Восстановительные средства и мероприятия

Психологические средства восстановления – психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Особенности психологической подготовки в спортивной аэробике

Спортсменкам необходимо обладать сосредоточенностью, чувственным восприятием и оценке собственных телодвижений, а также темпоритма движений, перемещений в пространстве и времени. Эмоционально напряженный вид спорта, требующий концентрации внимания, воли и одновременно высокой пластичности нервных процессов.

Психологические особенности спортсменов связаны, прежде всего, с искусственностью движений, их программно-точностным характером и нередким возникновением реально опасных для исполнителя ситуаций. Освоение и исполнение упражнений строится по психологической «канве» ощущений, которые имеют характер «опорных» точек. От спортсмена требуется хорошо развитые реакции, то есть способность оперативно оценивать ситуацию движения и на этой основе экстренно прогнозировать дальнейшие действия. В связи с этим характерна значительная эмоциональная напряженность, в связи с чем, от спортсменов требуется высокое самообладание и волевые качества. Волевая мобилизация чрезвычайно важна как условие концентрации усилий, необходимых для выполнения упражнений с максимальным физическим напряжением.

Для опытного спортсмена характерны свойства психики, позволяющие успешно бороться со сбивающими факторами, «отключаться» от нежелательных внешних воздействий. Работа над трудными, субъективно опасными упражнениями, а также их выполнение в тренировках и на соревнованиях, часто вызывает заметное эмоциональное утомление, в связи с чем, важно уметь разумно распределять психическую энергию и расчетливо ее расходовать.

В работе с учениками тренер должен учитывать их разносторонние психические качества. Важна оценка личностных свойств спортсмена - мотивации деятельности, самооценки волевых качеств, нравственности.

Очень показательны свойства личности, связанные с темпераментом спортсмена; сангвиник, флегматик, холерик и меланхолик требуют разных моделей взаимоотношения между наставником и учеником. Для их распознавания тренер должен проявить особую наблюдательность и проницательность.

Четыре приведенных темперамента весьма условны. В действительности каждый человек сочетает в себе, так или иначе, черты всех темпераментов, но с преобладанием одного из них. Характерной добавкой к картине темпераментов является направленность психики, поведения человека преимущественно на собственный внутренний мир, либо вовне, на внешнее окружение. Эти особенности своих учеников тренер также должен взвешивать и учитывать.

Спортсмены с сильной нервной системой легче переносят психические нагрузки, меньше утомляются эмоционально, и напротив, субъекты со «слабыми нервами» склонны к невротичности, тревожности, подавленности, иногда, даже к бурным реакциям протеста. Еще одна характеристика, относящаяся к темпераменту — пластичность нервных процессов. Спортсмен с пластичной нервной системой легче перестраивается в ситуациях выбора, быстрее и точнее реагирует на указания тренера.

Психодиагностические методы становятся в современной практике все более важными. Это — экспертные оценки, наблюдение, диагностика психофизиологических и функциональных особенностей спортсмена, эксперимент, анкетирование и опросы, тестирование.

Наблюдение за поведением, психическими реакциями, особенностями эмоциональных и интеллектуальных проявлений — один из необходимых компонентов педагогической работы тренера. И также, важно, чтобы такие наблюдения по возможности делались на грамотной, научной основе, с использованием литературы и консультаций специалистов.

Психорегуляция в спортивной аэробике аналогична специальной технической и физической подготовке. Психолого-педагогические методы воздействия на спортсмена наиболее доступны и составляют тот важный воспитательный фон, который должен быть нормой в тренировочной работе.

Ключевыми являются методы, связанные со словом. Это — обращения, рекомендации, советы, указания, замечания, беседы, разборы, моральные внушения и многое другое. Очень важен личный пример, которым тренер может воздействовать на ученика. Не менее важную роль в формировании поведения спортсмена играет коллектив, моральный и деловой климат в группе, команде. Совокупное мнение товарищей — эффективный инструмент психологического воздействия.

Метод саморегуляции для спортсмена — самый действенный путь упорядочения психики спортсмена, его поведения. Неотъемлемым компонентом в тренировочном и соревновательном процессе является идеомоторика. Чем опытнее спортсмен, чем лучше он чувствует движение и увереннее выполняет его на практике, тем совершеннее его идеомоторные представления.

«Мысленная тренировка» весьма эффективна. Сознательное обдумывание и «выполнение» в воображении предстоящего движения не только существенно помогает понять двигательную задачу в процессе обучения, но и нужно для сосредоточения, концентрации внимания на наиболее важных двигательных действиях перед подходом. Идеомоторика чрезвычайно важна на соревнованиях как средство подготовки к выходу на помост.

Применение различных методов регуляции и саморегуляции в гимнастике позволяет достичь хорошей психической устойчивости, надежности спортсмена в различных ситуациях. К основным факторам психической надежности относятся: точность и устойчивость установки на движение, психическая выносливость, скорость обработки афферентной информации, умение управлять своим психическим состоянием.

Методы психологического воздействия должны последовательно и точно применяться тренером во всех фазах работы со спортсменами. В процессе обучения и тренировки используются разнообразные приемы концентрации внимания на важнейших ощущениях, связанных с движением («ориентировочная основа действий»), построение работы по модели соревнований. Особенно важно в психологическом плане точное построение действий гимнаста на соревнованиях. Важна верная установка на данные соревнования с вытекающей из нее мотивацией, оптимальная степень психической напряженности, достижение психической устойчивости в действиях. В процессе подготовки к выполнению программы спортсмен проходит характерные фазы — до вызова на помост, после вызова, в исходном положении, при начале работы.

Психологические аспекты тренировки в спортивной аэробике в значительной степени связаны с нагрузочной стороной работы. Наиболее существенную роль играют волевые качества спортсмена, помогающие строить работу согласно плану. В этой связи нужно придерживаться следующих рекомендаций, таких как:

- полезно проводить тренировки с использованием непривычных снарядов, экипировки, а также в утяжеленных костюмах;
- время от времени нужно предлагать гимнасту тактические задачи, связанные с изменением привычной комбинации;
- в тренировке должны как можно больше использоваться соревновательные упражнения и соревновательные (по модели предстоящих выступлений) режимы подхода к снаряду;
- нужно предлагать гимнастам выполнение некоторых упражнений «с листа», то есть, выполнение упражнения без предварительной разминки на помосте.

Соревнования - социальный процесс, в ходе которого спортсмен входит в определенный тип отношений со своими товарищами по команде, соперниками, зрителями. Это связано с серьезной нагрузкой на психику, полное представление о которой могут дать только сами соревнования. Поэтому соревновательный опыт незаменим.

Выступления на соревнованиях как психологическая коллизия - одно из наиболее острых переживаний в жизни каждого спортсмена. В психическом плане значение специальной подготовки спортсмена и органически присущих

ему личностных, характерологических качеств, трудно переоценить. Хорошо известны многочисленные факты, когда в ответственных соревнованиях побеждают спортсмены, не столь готовые технически, физически, сколько психологически.

Существенны также психологические аспекты общения в спортивной аэробике. Один из них — общение тренера и спортсменов. Это очень важный психолого-педагогический фактор работы в аэробике. Тип общения в паре спортсмен-тренер зависит от характера, темперамента, индивидуального стиля деятельности, наконец, культуры каждого из членов пары. Все, что сказано выше о личности и характере спортсмена, в равной мере относится и к тренеру, который должен в этой паре всегда оставаться лидером. Здесь многое определяется психологической типологией тренера («тренер-либерал», «тренер-деспот», «тренер-демократ»).

Второй аспект, это спортсмен и зритель. Этот аспект общения особенно важен для спортсменов, выступающих на наиболее ответственных соревнованиях, в присутствии большого количества зрителей. Чем проще задание, тем лучше присутствие посторонних отражается на качестве исполнения упражнений. И напротив, координационно-сложная работа с высокой вероятностью неудачи ухудшает психическое состояние спортсмена и, как следствие, эффективность тренировки.

Представляет интерес и тот факт, что наибольшее воздействие на спортсмена оказывают зрители, способные или склонные давать оценку исполнению; причем, чем выше квалификация зрителя, тем выше его воздействие на психическое состояние спортсмена.

Занятия спортом формируют личность спортсмена, его эмоциональную сферу, волевые качества, часто давая эффект, труднодостижимый другими способами. Вместе с тем, тот же спорт связан с преодолением психически весьма сложных, порой болезненных, а также утомительных состояний. Чтобы справиться с возникающими затруднениями, нужна продуманная, систематическая психологическая подготовка, значение которой в спорте неуклонно возрастает по мере того, как увеличивается уровень мастерства спортсмена в соревнованиях все более высокого ранга.

Для успешности спортивной подготовки и соревновательной деятельности необходимо у спортсменов воспитывать:

- *смелость* - проявляется в способности человека преодолевать чувство страха.

- *выдержку* - способность человека противостоять воздействию чувств и эмоций, проявлять стойкость, не менять целевой установки, определяющей направленность деятельности.

- *настойчивость* - способность человека добиваться достижения поставленной цели, несмотря на неудачи.

- *решительность* - способность человека принимать решения и быстро без колебаний исполнять их.

- *инициативность* - способность создать внутреннее побуждение к новым формам деятельности, начать действовать раньше, чем другие.

Формирование моральных качеств

Задача моральной подготовки выработать навык (привычку) соблюдения определенных, установленных для спортсмена норм поведения. Моральные качества выражаются в способности спортсмена выполнять и соблюдать нормы поведения, несмотря на сбивающие факторы, соблазн.

Средства и методы воспитания моральных качеств.

Коллективизм. Коллектив – это группа спортсменов, связанных одинаковыми целями, постоянной совместной учебой, работой, тренировкой, участием в соревнованиях. Коллективизм выражается в товарищеском сотрудничестве и взаимопомощи, содружестве, основанном на сознательном подчинении личных интересов общественным. Коллективизм складывается из качеств спортсмена: товарищества, дружбы, дисциплинированности и общественной активности.

Для того чтобы воспитать качество товарищества, необходимо сформировать у спортсмена стремление оказывать товарищу взаимопомощь в решении его задач; стремиться не только самому выполнить поставленную задачу, но и помочь товарищу эффективно выполнить его задачу. Каждый спортсмен должен быть заинтересован в воспитании у себя этих качеств.

Товарищеские отношения складываются тогда, когда один спортсмен помогает другому на занятиях или соревнованиях. Этого, однако, недостаточно для того, чтобы сложились настоящие товарищеские отношения между спортсменами. Нужно воспитать еще доброжелательность – свойство, связанное с желанием делать добро другим людям, проявлять участие, расположение, делать и поступать так, чтобы приносить пользу другому спортсмену, помогать в удовлетворении его насущных потребностей. Развивать товарищество следует упражнениями, в которых тренер ставит перед спортсменами такие задачи, которые можно решать взаимно. При этом спортсмены сами следят за тем, чтобы одновременно развивалась доброжелательность, забота о партнере, товарище. Такие задания даются на первых порах на занятиях, а затем и на соревнованиях. Особенно следует обращать внимание на то, чтобы эти качества проявлялись на соревнованиях, когда спортсмену трудно соблюдать и поддерживать эти качества, когда товарищ выступает в качестве соперника, когда это спортсмен из другого коллектива.

Тактичность. Такт – это чувство, подсказывающее, что при данных условиях, в данной ситуации, можно сделать или сказать и в какой форме, чего не следует делать или говорить, что подходит и что недопустимо в данный

момент. Тактичность трудно воспитывать, потому что она требует оценки ситуации и принятия решения спортсменом в большей степени на уровне интуиции. Основным методом воспитания тактичности является постановка задач, требующих выбора действий или высказываний в адрес товарища. Средством воспитания являются упражнения. Это качество нельзя воспитывать, только перенимая действия других. Здесь большую роль играет собственный опыт. Основным методом воспитания тактичности – игровой. Перед спортсменом ставится проблема, которую нужно решить наилучшим образом и не только за себя, но и за партнера.

Дисциплина должна быть сознательной. Для этого спортсмен должен осознать, почему установлены такие порядки, нормы и требования, их необходимость.

Одним из основных методов воспитания дисциплинированности является освоение строевых упражнений. Строевые упражнения и команды позволяют приучить спортсмена выполнять определенные требования тренера. Дисциплинированность неразрывно связана с воспитанием таких качеств как точность, честность, порядочность, скромность, стыдливость.

Точность – способность аккуратно, пунктуально соблюдать установленный порядок. Развивается точность упражнениями, в которых требуется хорошо рассчитать путь и время. К таким упражнениям можно отнести явку вовремя на занятия, взвешивание, выполнение каких-либо заданий, требующих расчета времени и возможностей. Соблюдение режима дня, тренировки, весового режима и др.

Неточность спортсмена воспринимается коллективом как нарушение установленных норм и отрицательно влияет на сплоченность коллектива и на отношение к нему.

Честность – правдивость, прямота, добросовестность спортсмена – моральные качества, связанные с привычкой уважать других членов коллектива и развитым чувством собственного достоинства. Честность выражается в словах и делах. Слова не должны расходиться с делами. Развивается честность упражнениями. Нечестным считается также выполнение запрещенных действий, которые выполняют таким образом, чтобы не заметил судья.

Тесно связано с честностью качество, которое называют «порядочностью» - неспособность на низкие поступки, которые запрещены или не соответствуют требованиям морали и этики спортсмена.

Честность и порядочность тесно связаны с тактичностью. Не всякая честность поощряется. Говорить правду нужно и можно, но при этом следует учитывать ситуацию. Принесет ли эта правда или действие пользу обществу, коллективу и конкретному человеку.

Скромность – качество, выражающееся в сдержанности поведения, отсутствии тщеславия, высокомерия. Скромный спортсмен не выставляет напоказ свои достоинства, не хвастает своими заслугами, не стремится поставить себя выше своих товарищей, не принижает их заслуги и достоинства. Нужно приучать спортсмена оценивать свои дела и возможности не выше, чем их оценивают члены коллектива, тренер. Наоборот, небольшое занижение оценок чаще рассматривается положительно, а завышение – отрицательно.

Скромность развивается упражнениями, которые требуют оценки своих возможностей и дел (успехов). Следует приучить спортсмена правильно давать самооценку.

Общественная активность – качество, выражающееся в деятельности, направленной на решение нужных для коллектива задач. Развивается общественная активность постановкой задач, которые выглядят как поручение коллектива. Общественная активность развивается, если деятельность поощряется и приносит спортсмену положительные эмоции.

Общественная активность развивается у занимающихся выполнением простых, не требующих большого времени, общественных заданий. Даются задания по управлению группой, проведению упражнений, руководству отдельными работами в помощь тренеру, оказанию помощи другим занимающимся. Постепенно сложность и трудность заданий повышается. При этом следует иметь в виду, что выполнение заданий должно поощряться и одобряться.

Трудолюбие – важное моральное качество спортсмена. От его развития зависят спортивные успехи спортсменов.

Любить труд, в том числе спорт, человек может в том случае, когда процесс труда доставляет ему удовлетворение, когда он будет успешно решать поставленные им самим или тренером задачи.

Под **принципиальностью** понимают последовательное проведение в жизнь определенных принципов. Принцип – внутренняя убежденность в чем-либо, точка зрения на что-либо, норма или правило поведения. Принципы являются руководящими положениями, основными правилами, установкой для деятельности спортсмены. Воспитание принципиальности неразрывно связано с воспитанием убежденности, целеустремленности. Принципиальность особенно видна в соблюдении норм и требований морали.

Чтобы выработать принципиальность, даются упражнения, в которых спортсменами проверяются какие-либо нормы, правила поведения спортсмена в различных ситуациях. Также можно устраивать диспуты, споры по различным вопросам теории и практики спортивной аэробики, в которых спортсмен не только вырабатывает собственные убеждения, но и учится убеждать других, отстаивать свои убеждения.

Целеустремленность тесно связана с принципиальностью. Целеустремленный спортсмен стремится добиться решения поставленных задач, несмотря на препятствия учится настаивать на своем.

Гуманизм – это отношение к людям, проникнутое любовью к каждому человеку, заботой о его благе, уважением к человеческому достоинству. Спортсмен должен иметь хорошие отношения с товарищами по группе, секции, коллективу. Нормы, способствующие воспитанию гуманизма, должны устанавливаться с самых первых занятий.

Патриотизм – любовь к своему Отечеству, к своей Родине. Воспитывается в процессе занятий, если спортсмен успешно решает поставленные задачи, добивается признания, уважения окружающих, высоких спортивных результатов.

Занятия в одной группе спортсменов различной национальности позволяют развивать моральное качество – **интернационализм**. Ровное отношение ко всем людям без различия расы, национальности, хорошие отношения между ними способствуют выработке интернационализма. Также способствуют этому знание и уважение национальных особенностей, нравов, обычаев. На занятиях недопустимо пренебрежительное отношение к обычаям и национальным особенностям других людей. Не следует допускать перенесения недостатков одного человека на всех людей данной национальности. Особое внимание воспитанию интернационализма следует уделять при подготовке к выезду за рубеж на соревнования. Совершенствуется интернационализм упражнениями в которых тренер поручает двум спортсменам разной национальности выполнять одну задачу, работать совместно. Таким образом, товарищеское сотрудничество обеспечивает успешное решение задач и становится залогом добрых отношений партнеров. К такому же результату приводят товарищеские совместные тренировки спортсменов различных национальностей или тренировки с иностранцами.

При этом необходимо следить, чтобы спортсмены от совместной тренировки получали положительные эмоции.

15. Учебно-тематический план Таблице № 17.

Таблица №17

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание

Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	Октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	Ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	Декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	Январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	Май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	Июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности

				спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный Этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/9 60		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/10 7	Сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/10 7	Октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (мок).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/10 7	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/10 7	Декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/10 7	Январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/10 7	Май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/10 6	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/10 6	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/10 6	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	Сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	Октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	Декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая

			психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	Январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная аэробика» относятся:

- Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным

спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика» основаны на особенностях вида спорта «спортивная акробатика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная акробатика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

- Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

- Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

- Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная акробатика» и участия

в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная акробатика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

- В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

17. Материально-технические условия реализации Программы.

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица №18);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №19);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №18

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	"Грибок" гимнастический	Штук	1
2.	Брусья гимнастические низкие	Штук	4
3.	Дорожка акробатическая	Штук	1
4.	Зеркало настенное (12х2 м)	Штук	1
5.	Канат	Штук	2
6.	Коврик гимнастический	Штук	20
7.	Мат гимнастический	Штук	10
8.	Мостик гимнастический пружинный	Штук	2
9.	Музыкальный центр	Штук	3
10.	Надувной акробатический комплект "джуниор"	Штук	2
11.	Палка гимнастическая	Штук	10
12.	Перекладина гимнастическая	Штук	2
13.	Покрытие напольное для спортивной аэробики (помост)	Штук	1
14.	Скакалка гимнастическая	Штук	20
15.	Скамейка гимнастическая	Штук	5

16.	Скамейка наклонная	Штук	5
17.	Спортивный резиновый жгут	Штук	20
18.	Стенка гимнастическая	Штук	4
19.	Степ платформа	Штук	16
20.	Стоялки гимнастические	Штук	4
21.	Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг)	Комплект	10
22.	Подставка-куб гимнастический	Штук	4
23.	Мягкий куб 100x200x50	Штук	4
24.	Минитрамп с открытой рамой 130x140(Акроспорт)	Штук	2
25.	Универсальная винтовая лонжа	Штук	2
26.	Гимнастический фляк-тренер «Лимон»	Штук	2
27.	Ноутбук	Штук	1
28.	Компьютер	Штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №19

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Гимнастические накладки для защиты рук	Пар	На обучающегося	-	-	-	-	1	2
2.	Кепка солнцезащитная	Штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	1
3.	Колготы для выступлений	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	2	1
4.	Костюм	Штук	На	-	-	1	2	1	2

	спортивный (парадный)		обуча ющего ся						
5.	Костюм спортивный (тренировочный)	Штук	На обуча ющего ся	-	-	1	2	1	2
6.	Костюм спортивный ветрозащитный	Штук	На обуча ющего ся	-	-	-	-	1	2
7.	Кроссовки для выступлений	Пар	На обуча ющего ся	-	-	1	1	1	1
8.	Кроссовки для зала (тренировочные)	Пар	На обуча ющего ся	-	-	1	1	2	1
9.	Кроссовки легкоатлетически е	Пар	На обуча ющего ся	-	-	1	1	2	1
10.	Купальник (комбинезон) для выступлений	Штук	На обуча ющего ся	-	-	2	1	3	1
11.	Легинсы	Штук	На обуча ющего ся	-	-	1	1	1	1
12.	Носки для выступлений	Пар	На обуча ющего ся	-	-	2	1	3	1
13.	Топ спортивный (тренировочный)	Штук	На обуча ющего ся	-	-	1	1	2	1
14.	Футболка	Штук	На обуча ющего ся	-	-	2	1	3	1

15.	Чешки гимнастические	Пар	На обучающегося	-	-	2	1	2	1
16.	Шорты спортивные	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	2	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным [профессиональным стандартом](#) "Тренер-преподаватель", утвержденным [приказом](#) Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), [профессиональным стандартом](#) "Тренер", утвержденным [приказом](#) Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), [профессиональным стандартом](#) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным [приказом](#) Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или [Единым квалификационным справочником](#) должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным [приказом](#) Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

- для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "спортивная аэробика" (тренеры по акробатике, по спортивной гимнастике), а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме второго тренера-преподавателя к работе с обучающимися также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, звукорежиссеры, профессиональные танцоры.

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературы:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры [Текст]: /Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002 г. – 304с.
2. Ботяев В.Л. Спортивная аэробика как эффективное средство развития координационных способностей [Текст] / В.Л. Ботяев, Т.И. Тутулова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: материалы XIVсероссийской научно-практической конференции / Сургут. Сургутский Государственный Университет. – Сургут, 2012. – том 1, 46-48 с.
3. Ботяев В.Л. Координационные способности как критерий оценки технических возможностей в аэробной гимнастике [Текст] / В.Л. Ботяев, В.Н. Бойко, Т.И. Тутулова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сборник материалов XIIсероссийской с международным участием научно-практической конференции / Сургут. Сургутский Государственный Университет. – Сургут, 2013. – том 2, С. 37-40
4. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.:2002.
5. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособие. - М.: Тера - Спорт, 2002. - 512 с.
6. Гречко, А.С., Соколов Г.Я., Яковлев Н.Л. Гимнастика. Профессионально-педагогические учения.
7. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . - М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. - 64с.
8. Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2006. – 58 с.
9. Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2012. – 58 с.

Список интернет- ресурсов

- 1) www.minsport.gov.ru — министерство спорта России.
- 2) <http://www.игровики.pf/sportivnye-sekcii/severnoe-mnogobore/>
- 3) Информационно-просветительский портал Ханты-Мансийского АО – <http://www.sport.eduhmao.ru/info/6/10081/>
- 4) www.olimpia-nv.ru – официальный сайт учреждения

Разработчики:

Инструктор-методист

Хорошилова Мария Анатольевна

Старший инструктор-методист

Кандаурова Ирина Владимировна

Начальник отдела методического
обеспечения

Суханова Анна Сергеевна

Тренеры-преподаватели

Гнатченко Виктория Петровна
Аксенова Любовь Валентиновна
Желтухина Светлана Михайловна
Дятлова Виктория Сергеевна
Устимова Альфира Рифкатовна
Шлепнева Анна Владимировна
Коричко Юлия Валентиновна

Рецензент

заместитель директора МАУДО
г.Нижневартовска «СШ»,
Полятыкина Наталья Дмитриевна