

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00ef7febeb57ad84de2db318206df2da44

Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ""СТАРТ""

Дата подписи: 03.11.23 11:46

Действителен: с 2023-03-27 до 2024-06-09

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Старт»**

Рассмотрена и согласована
на заседании тренерского совета
Протокол №2 от «08» ноября 2022 г.

Утверждена
Приказом МАУ «СШ «Старт»
№178-о от 11 ноября 2022г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»
(базовый уровень)**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся – 7-9 лет
Срок реализации программы- 3 года

Разработчики:
Инструктор-методист: Бащенко К.Д.
Тренеры: Анянова Л.В.
Баглюк В.С.

Салехард
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ	Стр.
1. Пояснительная записка	3
1.1. Актуальность	3
1.2. Педагогическая целесообразность	4
1.3. Цели и задачи	4
1.4. Дидактические принципы	5
1.5. Адресат Программы	5
1.6. Результат реализации Программы	6
2. Методическое обеспечение программы	7
2.1. Форма организации учебно-тренировочного процесса	7
2.2. Режим занятий	7
2.3. Структура занятий	7
2.4. Учебный план	9
2.5. Содержание разделов подготовки	11
2.5.1. Общая физическая подготовка	11
2.5.2. Специальная физическая подготовка	13
2.5.3. Техническая подготовка	14
2.5.4. Хореографическая подготовка	17
2.5.5. Акробатическая подготовка	17
2.5.6. Теоретическая подготовка	18
2.5.7. Участие в соревнованиях и контрольном тестировании	19
3. Система оценки результатов освоения программы	21
3.1. Контрольные мероприятия и сроки их проведения	21
3.2. Перечень контрольных тестов	21
3.3. Система оценки контрольных тестов	22
3.4. Методические указания по выполнению и оценке тестовых упражнений	25
4. Материально-технические условия реализации Программы	27
5. Требования к технике безопасности	28
Список литературы	30

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной аэробике (далее Программа) разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196);
- О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),
- Устав и локальные акты Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Старт».

Программа разработана для реализации в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Старт» (далее- Учреждение).

Форма обучения – очная

1.1. Актуальность разработки данной Программы обусловлена анализом родительского спроса на дополнительные образовательные услуги по физическому развитию и воспитанию детей.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность, поэтому ребенку очень важно движение - именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Регулярное выполнение физических

упражнений дает заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности. Воспитание и развитие здорового поколения приобретает социальную значимость. Общеизвестен тот факт, что дети лучше учатся и запоминают материал, когда они физически вовлечены в обучающую ситуацию. Это означает, что часто мы лучше обучаемся в действии. На занятиях используется музыкальное сопровождение, что увеличивает эмоциональность занятия, а положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как под музыку движения легче запоминаются.

Программа направлена на создание условий для физического воспитания и физического развития детей, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта), а также на отбор одаренных детей для зачисления на программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика».

1.2. Педагогическая целесообразность Программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта, самоопределения и профориентации.

1.3. Цели и задачи

Целью Программы является развитие индивидуальных физических и творческих способностей обучающихся, самореализация личности на основе формирования интереса к занятиям физической культурой посредством избранного вида спорта, укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи программы

Обучающие

- обучить правилам поведения на воде бассейне и на открытых водоемах;
- формировать базовые знания по плаванию, гигиене спорта и простейшим приемам закаливания;
- формирование знаний о виде спорта «плавание», об истории вида спорта, официальных правилах судейства в спортивной аэробике;
- формирование знаний об антидопинговых правилах и культуры нетерпимости к применению допинга;
- формирование системы разнообразных двигательных умений и навыков средствами общей физической и специальной физической подготовки;
- обучение базовым элементам вида спорта «спортивная аэробика»;
- приобретение опыта участия в спортивных мероприятиях.

Развивающие:

- развитие мотивации к занятиям физической культурой через занятия спортивной аэробикой;
- развитие основных физических качеств;
- развитие музыкального слуха, чувства ритма, темпа;
- развитие коммуникативных умений - культуры общения и поведения.

Воспитательные:

- воспитать положительные личностные качества, способность к сопереживанию, взаимопомощи; умение выстраивать доброжелательные отношения со сверстниками;
- развитие навыков самоконтроля, гигиены, закаливания, правильного питания;
- формирование умения анализировать и оценивать результаты своего труда;
- воспитание морально-волевых качеств в условиях соревновательной деятельности.

Программа строится на следующих ***дидактических принципах:***

- *доступность* – программный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся ;
- *научность* – использование программного материала методически и теоретически обосновано;
- *систематичность и постепенность* - программный материал распределен «от простого к сложному», каждое последующее занятие направлено на повторение и закрепление ранее пройденного материала;
- *вариативность* - предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

1.4. Адресат Программы

Программа рассчитана на детей 7 лет (мальчики, девочки).

На обучение по Программе принимаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом физкультурно-спортивной деятельности.

Прием на обучение осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний на основании заявления родителей (законных представителей) поступающего.

Порядок комплектования групп регламентируется локальным актом Учреждения.

Наполняемость групп – 15-20 человек.

1.5. Результатом реализации программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной аэробикой;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, развитие координационных способностей;
- освоение основ базовой техники по виду спорта «спортивная аэробика»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья, улучшения физического состояния занимающихся;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий спортивной аэробикой;
- приобретение соревновательного опыта для выступления на внутришкольных соревнованиях и соревнованиях муниципального уровня.

2. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Форма организации учебно-тренировочного процесса

Основной формой организации учебной деятельности является групповое занятие. В рамках групповых занятий в целях достижения оптимального результата используются следующие методы:

- фронтальный;
- поточный;
- работа в парах, тройках, малых группах;
- индивидуальная работа;
- круговая тренировка;
- эстафеты;
- подвижные игры.

В процессе реализации Программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как участие в соревнованиях, показательные выступления.

2.2. Режим занятий

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 учебные недели (с 1 сентября).

Количество занятий в неделю- 3 раза, продолжительность одного занятия – 2 академических часа (6 академических часов в неделю).

Продолжительность одного академического часа- 45 минут.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Годовой объем Программы - 252 часа в год .

2.3. Структура занятия

Примерное распределение времени по частям занятия:

- вводно-подготовительная часть (разминка) – 20-30 мин.;
- основная часть – 50-60 мин.;
- заключительная часть – 5-10 мин.

Всего – 90 мин.

Во вводно-подготовительной части перед обучающимися ставятся конкретные задачи, создается четкое представление о содержании основной части, что позволяет более плодотворно решать задачи данного учебно-тренировочного занятия. Разминка обеспечивает преодоление периода выработки. Она переводит организм занимающихся из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние, в состояние готовности к выполнению повышенных физических нагрузок, способствует реализации принципа постепенности.

Отсутствие разминки или небрежное, неэффективное ее проведение может отразиться на состоянии здоровья занимающихся (особенно на сердечно-сосудистой системе) и привести к травмам.

Разминка делится на две части: общую и специальную. Общая разминка решает задачу активизации (разогревания) опорно-двигательного аппарата и деятельности внутренних систем организма, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной.

Для достижения этого применяются медленный бег (6-15 мин) и общеразвивающие упражнения на все группы мышц и все части тела (15-20 мин).

Специальная разминка направлена на повышение координационных способностей, создание энергетической основы, подготовку организма занимающихся к выполнению последующих, более сложных по координации движений и более интенсивной тренировочной нагрузки.

В этой части разминки выполняются специальные подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части учебно-тренировочного занятия.

Основная часть занятия. В основной части выполняются главные задачи, стоящие перед данным занятием, т.е. происходит обучение и закрепление техники физических упражнений, выполнение тренировочной нагрузки по воспитанию физических качеств.

Выполнение задач, связанных с разучиванием техники физических упражнений большей координационной сложности, осуществляется в самом начале основной части занятия. Тренировочные нагрузки с целью воспитания физических качеств рекомендуется планировать в следующем порядке: сначала выполняются упражнения на быстроту движений, затем — на силу и в конце — занятия на выносливость (гибкость воспитывается в процессе разминки).

Иногда эта последовательность может меняться в целях развития у занимающихся способности проявлять высокую работоспособность при различных состояниях и утомления организма.

Заключительная часть. Заключительная часть занятия направлена на обеспечение постепенного снижения функциональной активности и приведение организма занимающихся в сравнительное спокойное состояние.

Резкий переход от активных движений к покою включает действие мышечного насоса и перегружает сердечную мышцу. В этом случае после занятия занимающиеся могут испытывать дискомфортное состояние.

В заключительной части применяются медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием и т. п. В конце

заключительной части проводится анализ проделанной на занятии тренировочной работы, определяется содержание самостоятельных занятий для каждого занимающегося и др.

2.4. Учебный план

Планирование учебно-тренировочных занятий и распределение материала по годам подготовки проводится на основании учебно-тематического плана и годового графика распределения часов, которые предусматривают организацию учебно-тренировочных занятий по предметным областям

Учебный план рассчитан на 42 недели и включает в себя следующие предметные области (разделы):

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- хореография;
- акробатика;
- участие в соревнованиях и контрольном тестировании.

Соотношение объёмов подготовки по предметным областям по отношению к общему объёму тренировочного плана:

- общая физическая подготовка от 40 % до 60%;
- специальная физическая подготовка от 10 % до 25 %;
- техническая подготовка от 10 % до 15%;
- теоретическая подготовка от 4% до 6%;
- хореографическая подготовка от 5% до 10%;
- акробатическая подготовка от 15% до 10%
- участие в соревнованиях, контрольном тестировании от 2 % до 5%

Примерный учебно-тематический план

№ п/п	Виды подготовки	Объем подготовки по годам обучения			
			1 год	2 год	3 год
1	Общая физическая подготовка	%	57	41	34
		час	144	103	86
2	Специальная физическая подготовка	%	12	18	20
		час	30	45	50
3	Техническая подготовка	%	15	19	20
		час	37	48	50
4	Теоретическая подготовка	%	4	5	5
		час	10	13	13
5	Хореография	%	5	6	8
		час	13	15	20
6	Акробатика	%	5	7	9

		час	13	18	23
7	Участие в соревнованиях, в контрольном тестировании	%	2	3	4
		час	5	7	10

При разработке рабочей программы тренер вправе выбрать приемлемый для него объём подготовки по предметным областям на определённом периоде подготовки.

Примерный календарный учебно-тренировочный план - график распределения тренировочных часов для 1 года обучения

Виды подготовки	кол-во часов	месяц									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
Общая физическая подготовка	144	15	15	15	15	13	15	15	15	13	13
Специальная физическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Техническая подготовка	37	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3
Теоретическая	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Хореография	13	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1
Акробатика	13	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1
Участие в соревнованиях, контрольное тестирование	5	2			1					2	
Всего часов	252	26	26	26	26	22	26	26	26	26	22

Примерный календарный учебно-тренировочный план - график распределения тренировочных часов для 2 года обучения

Виды подготовки	кол-во часов	месяц									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
Общая физическая подготовка	103	11	11	11	10	9	11	10	10	10	10
Специальная физическая подготовка	45	4	5	5	4	4	5	5	5	3	5
Техническая подготовка	48	5	5	6	5	5	6	5	6	5	3
Теоретическая	13	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1
Хореография	15	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1
Акробатика	18	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2
Участие в соревнованиях, контрольное тестирование	7	2			2			1		2	
Всего часов	252	26	26	26	26	22	26	26	26	26	22

**Примерный календарный учебно-тренировочный план - график
распределения тренировочных часов для 3 года обучения**

Виды подготовки	кол-во часов	месяц									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
Общая физическая подготовка	86	8	10	10	8	8	9	9	8	8	8
Специальная физическая подготовка	50	5	5	5	5	4	6	6	5	5	4
Техническая подготовка	50	5	5	5	5	4	6	5	5	5	5
Теоретическая	13	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1
Хореография	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Акробатика	23	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2
Участие в соревнованиях, контрольное тестирование	10	2		2	2				2	2	
Всего часов	252	26	26	26	26	22	26	26	26	26	22

2.5. Содержание видов подготовки

2.5.1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», колонна», ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, расчет.

Перестроения в одну шеренгу, в две шеренги, построение в колонну по одному, по два, по три, по четыре и т.д. Обозначение шага на месте и в движении. Движение бегом, переходы с бега на шаг и наоборот. Повороты в движении, смена направления в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галоп), прыжками

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Для рук: Поднимания и опускания рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальных плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные), сгибание и выпрямление рук из различных положений, в различном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнером, сгибание и разгибание рук различных упорах (в упоре на спине, и с отведением ноги (правой, левой). Назад при сгибании рук; тоже с опорой носками о гимнастическую скамейку). В висах (подтягивание в висе лёжа, в разных хватках, в висе). Круги руками из различных положений в лицевой и боковых плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и

туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперёд, в сторону. Наклоны с поворотами: наклоны вперёд, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седах на полу, гимнастических скамейках. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг.) и с другими отягощениями. Поднятие туловища из исходного положения – лёжа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощением ноги удерживаются партнёром. Поднятие туловища под прямым углом в седах и т.д. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закреплёнными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в разном темпе; «пистолетик». Выпады в различных направлениях. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании поворотом кругом. Прыжки на одной, на двух, с одной на другую, прыжки из приседа, (сериями, спиной, толчком одной или двумя ногами). Махи ногами с опорой о станок и без опоры. Движение ног в горизонтальной плоскости (из исходного положения стойка на одной ноге, другая вперёд – к низу) в сторону, назад, в сторону, в низ – в различном темпе с увеличением амплитуды до угла 90 градусов. Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах; тоже с отягощениями преодолевая сопротивление амортизатора. Упражнение ног в различных исходных положениях (вперёд, в сторону и назад). Встряхивание расслабление ног. Различные сочетания движения ногами с движением туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения в парах: из различных исходных положений-сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивание и др.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

С набивными мячами (вес 1-3 кг.): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловя его; приседание и вставание с мячом в руках на двух или одной ноге; прыжки через мяч; движение руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 1-2 кг.): из различных исходных положений сгибание и разгибание одной руки, обеих рук, круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями рук.

Упражнения на снарядах

Упражнения на турнике и гимнастической стенке. Из положения вис-подтягивания, поднимание прямых или согнутых ног, в положении ноги врозь, ноги вместе, в группировке. Упражнения на гимнастической скамейке и стéпах В упоре на скамейке –сгибание рук с поочерёдным подниманием ног, сидя на скамейке или стéпе –поднимание ног и наклоны туловища. Подтягивание, проползая по скамейке на животе. Прыжки через скамейку вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе. Перемещение по скамейке нам носках, с крестным шагом, в упоре углом, прыжки со сменой ног –одна нога на скамейке, другая на полу.

Упражнения из других видов спорта

Лёгкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (20 ,30-м) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега. Кроссы от 500м до 1500м.Бег по пересеченной местности.

Подвижные и спортивные игры: эстафеты с бегом и прыжками, перемещениями на руках, преодоление препятствий с ведением мяча и передачей мяча. и др.

2.5.2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития амплитуды и гибкости: наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений. Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами и движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течении нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40сек.) поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Примечания: Упражнения включаются в каждое занятие.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве: различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым перекатным, пружинными шагами)

И бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-460 град. (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжком (20 прыжков за 10 сек., за 8 сек. И т.д.).

различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенке, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - подъем на носки (на время: за 10 сек. – 15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Пружинный шаг (10-15сек.), пружинный бег (20-45сек.).

Приседания с отягощением, с партнером, поднимание на носки (в одной походе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.).

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). То же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставание предмета (подвешивание кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30-40см. в темпе, отскок жесткую опору на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

Упражнения для развития координации движений: выполнение небольших комбинаций (без музыки, под музыку), включающие базовые шаги различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

2.5.3. Техническая подготовка

Техническая подготовка включает в себя разучивание, закрепление и совершенствование элементов спортивной аэробики, базовых шагов, спортивной комбинации в целом. Работа над спортивной комбинацией включает в себя:

- работу по элементам;
- работа по музыкальным «квадратам»;
- работа по частям;
- выполнение комбинации в целом, сдвоенные подходы и др..

Изучение и совершенствование базовых аэробных шагов (ланч, джампинджэк, скип ,ни ,кик ,шаг ,бег)

Шаги выполняются на точках, с перемещением в четыре колонны, парами , обходя друг друга , с поворотом на 180 градусов , 360 градусов , с движениями рук.

Шаг (March) Нога сгибается перед телом: в тазобедренном и в коленном

суставах. Амплитуда при поднимании ноги: от нейтрального положения стопы до полного подошвенного сгибания (носок оттянут), сгибая в тазобедренном и коленном суставах до 30-40 гр. Общее движение вверх, а не вниз.

Бег (Jog) Безопорная нога максимально подтянута к ягодице. Колено согнуто. В высшем положении носок оттянут. При приземлении демонстрируется управляемое движение, пережат с носка на пятку, 110-130 градусов угол сгибания колена носок оттянут.

Подскок (Skip) Подскоки начинают как бег с разгибанием бедра (т/б сустава), сгибанием колена и перемещением пятки назад к ягодице небольшим махом, с отведением бедра 30-40 гр и полным разгибанием колена к 0 гр во время подскока.

Подъём колена (Kneelift) Демонстрируется высокий уровень подвижности в тазобедренном и коленном суставах (рабочей) безопорной ноги, минимум сгибания в обоих суставах -90 градусов. Опорная нога прямая.

Мах (Kick) Высокий мах прямой ногой. Амплитуда 150-180 градусов. Движение выполнять только в тазобедренном суставе.

Прыжок «ноги врозь- ноги вместе» (Jack) Подскок из стойки в полу присед ноги врозь.

Выпад (Lunge) В исходном положении ноги в месте, одна нога прямая отведена назад в сагитальном направлении. Шаги выполняются на точках, с перемещением в четыре колонны, парами, обходя друг друга, с движениями рук.

Разнообразные виды передвижения:

- ту -степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 – раз и два);

- полька: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм-раз и два и);

- скоттиш: шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой следующий шаг начинать с левой ноги (ритм- раз, два, три, четыре).

- подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и);

- скольжение: шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм- раз-и);

- галоп: шагом правой, толчком правой прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм раз-и);

- пони: шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги и в шаге приставить ее к правой. Следующий шаг- с левой ноги (ритм-раз-и)4

-ча-ча-ча: шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг

левой на месте. Следующий шаг с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре);

-чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре);

-скрестный шаг: шаг правой в сторону, левую ставить на правую, шаг правой в сторону, приставить левую к правой (ритм- раз-два – три-четыре);

-прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед-книзу или в сторону-книзу.

Обязательные элементы в спортивной аэробике делятся на структурные группы:

I группа «А» - динамическая сила. В эту группу включены элементы следующих подгрупп (семейств): - отжимания - отжимания «Венсон» - отжимания на одной ноге, вторая на плече в шпагате);

II группа «В» - статистическая сила. В нее входят элементы следующих подгрупп: - упоры углом (ноги врозь, ноги вместе); - высокий упор согнувшись.

III группа «С» - прыжки. В нее входят элементы следующих подгрупп: - вертикальные прыжки; - прыжки согнувшись в группировку казак, страдэл, в фронтальные и согитальные шпагаты, мах в шпагат вперед вверх, прыжки в шпагаты с двух ног;

IV группа «D» - равновесие и гибкость: - повороты на 1-й ноге колено свободной ноги согнуть; - вертикальные шпагаты; - шпагаты; - панкейк; - либелы; - махи ногами.

Отработка элементов и подводящих упражнений на специальном оборудовании: -на матах; -на гимнастических грибках разного уровня; -на деревянных упорах; -на коротких брусках; -на гимнастической скамейке.

Обязательные технические элементы по возрастным группам

	7-8 лет	9-11 лет
Всего элементов сложности	5	6
Обязательные элементы	нет	1. отжимания в упоре лежа (pu). 2. прыжок на 360 гр. (AirTurn). 3. Упор углом ноги врозь (StraddleSupport). 4. вертикальный шпагат (VerticalSplit)
Ценность элементов	0.1-0.3	0.1-0.4
Элементы на полу	Максимум 3	Максимум 4
Элементы с падением	0	0

Группы элементов (группы А, В, С, Д)	1 элемент из каждой группы	1 элемент из каждой группы
--------------------------------------	----------------------------	----------------------------

2.5.4. Хореографическая подготовка

Элементы классического танца:

- полуприседание (деми плие) в 1,2,4,5 позициях;
- приседание (гран плие) в 1,2,4,5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45 град. (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседания на одну, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) – сюр лек ку де пье;
- резкое сгибание ноги в положении сюр ле ку де пье и разгибание на 45 град (батманфраппе);
- круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90 град. И выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
- махи ногами вперед-назад (гран батман жете балансе);
- поднимание ноги вперед, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман девлопе).

2.5.5. Акробатическая подготовка

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

Акробатические упражнения весьма универсальны. Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто), балансирования (сохранения равновесия при неустойчивом положении – упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнеров – хвататы, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнера, соскоки).

Акробатические упражнения

Перекаты – вращения (перекатывания) с последовательным касанием матов, без переворачивания через голову, опорными звеньями тела и сохранением заданного положения (в группировке, согнувшись, прогнувшись) или сменой их по ходу выполнения. Выполняются в разных направлениях (вперед, в сторону, назад) используются как подводящие.

Кувырки – вращательные движения с последовательным касанием опоры звеньями тела с переворачиванием через голову. С конкретно заданным исходным положением и конечной позой, с места, с разбега, с фазой полета (прыжком).

Перевороты – движение с полным вращением на 360 градусов.

Полуперевороты – действие с полувращением на 180 градусов вперед или назад; с рук на ноги или наоборот.

Пируэты – прыжки с поворотами вокруг вертикальной оси тела с сохранением его вертикального положения на 360.

Статические упражнения – стойки на руках, лопатках, предплечьях способами: перекатом, кувырком, прыжком, переворотом, махом одной ноги и толчком другой, силой.

Парные или групповые упражнения – одновременные движения (перекаты и кувырки в парах, медленные перевороты), а также простые композиции из стоек, поддержек, упоров и равновесий. Акробатические и гимнастические упражнения, объединенные в комбинации и связки под медленную музыку. Темп 60-90 акц./мин. Перекаты и кувырки, вращения и перевороты, пируэты, шпагаты, стойки, статические упражнения.

Обработка акробатических элементов и подводящих упражнений к ним на специальном оборудовании: -зона приземления; -акробатическая дорожка.

2.5.6. Теоретическая подготовка

Тема №1. История развития и современное состояние 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.

Тема №2. Строение и функции организма человека. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Тема №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.

Тема №4. Режим, питание и гигиена. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание и его значение в сохранении и

укреплении здоровья. Понятие «здоровое питание».

Тема №5. Гигиена Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.

Тема №6. Общая физическая подготовка. Знания о физических качествах и общих правилах их тестирования.

Тема №7. Травмы, заболевания, меры профилактики. Первая помощь Понятия о травмах. Причины травм и их профилактика. Понятие о здоровье и болезни. Общие причины заболеваний. Средство закаливания и меры их применения. Оказание первой доврачебной помощи.

Тема №8. Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Критерии оценивания соревновательных программ. Определение победителей и призёров. Просмотр видео выступлений на соревнованиях.

Тема №9. Здоровый образ жизни и здоровье человека. Понятие здоровье. Факторы риска в образе жизни людей: гипокинезия, нарушения в питании, алкоголизм, курение, наркомания. Роль спорта в профилактике вредных привычек.

Тема №10. Что такое допинг? Определение допинга. Суть антидопинговых правил. Принципы «фейр плей». Запрещенные субстанции и методы. Последствия допинга для здоровья. Наказание за нарушение антидопинговых правил.

2.5.7. Участие в соревнованиях и контрольном тестировании

Тестирование проводится 3 раза в год:

- сентябрь – *контрольное* тестирование поступающих в учреждение для оценки уровня физической подготовленности;
- декабрь - *промежуточное* тестирование обучающихся;
- май - *контрольно-переводное* тестирование занимающихся для перевода (зачисления) на следующий (период) подготовки.

Контрольное тестирование - определение уровня физической подготовленности занимающихся в начале спортивного сезона в каждом физическом умении. На основании анализа результатов тренер включает в тренировочные занятия необходимые упражнения, направленные на развитие той или иной двигательной способности, намечает общую стратегию в создании системы индивидуальной подготовки, определяет нагрузки, повышающие уровень физической подготовленности. В программу контрольного тестирования тренером могут быть включены дополнительные тесты, необходимые для определения физической подготовленности занимающихся.

Результаты *контрольно-переводного* тестирования служат основанием для перевода обучающихся на следующий год обучения.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся.

Участие в соревнованиях по спортивной аэробике школьного и городского уровня предусмотрено для обучающихся второго и третьего года обучения в соответствии с Календарным планом (при условии психологической и физической готовности обучающихся).

3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

3.1. Контрольные мероприятия и сроки их проведения

Система контроля оценки результатов освоения Программы предусматривает проведение контрольного тестирования по общей и специальной физической подготовке.

Контрольное тестирование определяет уровень физической подготовленности занимающихся в каждом физическом умении. На основании анализа результатов в тренировочные занятия включаются необходимые упражнения, направленные на развитие той или иной двигательной способности, определяются нагрузки, повышающие уровень физической подготовленности.

№п/п	Мероприятие	Сроки проведения
1	Контрольное тестирование по общей и специальной физической подготовке	сентябрь
2	Промежуточное тестирование по общей и специальной физической подготовке	декабрь
3	Контрольно-переводное тестирование по общей и специальной физической подготовке	май

Положительным результатом освоения Программы является прирост индивидуальных показателей обучающихся при выполнении контрольных тестов.

3.2. Перечень контрольных тестов

Физическое качество	Тесты
Гибкость, подвижность суставов, устойчивость	1. Наклон вперед из положения стоя ноги вместе держать 3 сек
	Мост, держать 3 сек
	Шпагаты в трех положениях –правой, левой, прямой.
	Переводы (выкрут) гимнастической палки назад и вперед в основной стойке.
	Стойка на носке одной, другая согнута вперед под прямым углом, руки вверх наружу.
	Равновесие на одной другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулак) голова
	Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек
Сила, скоростно-силовые	Бег на 20 метров с высокого старта
	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами
	Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке
	Вис углом на гимнастической стенке (держат)
	Жим на одной ноге (правой, левой)
	Подтягивание на руках в висе на перекладине.

качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	Складывание из положения лежа на спине, за 1 мин.
	Прыжки со скакалкой
	Прыжки в упоре лежа за 20 сек.
	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя ногами.

3.3. Система оценка контрольных тестов

Гибкость, подвижность в суставах, устойчивость

Упражнения	Баллы										
	10.0	9.0	8.0	7.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0	0.5
Наклон вперед из седа ноги вместе держать 3 сек.	Полная складка, все точки туловища касаются прямых ног	Полная складка, но с удержанием прямых ног руками	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты							
Мост, держать 3 сек.	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали 45 град.							
Перевод (выкрут) палки назад вперед (см)	24	28	32	36	40	44	48	52	54	58	60
Стойка на носке одной, другая согнуты с закрытыми глазами (сек)	8.0	6.0	4.0	2.0	1.0						
Равновесие на одной с закрытыми глазами (сек)	20.0	18.0	16.0	14.0	12.0	10.0	8.0	6.0	4.0	2.0	
Перевод ноги вперед в сторону, назад держать 2 с.	Носок свободной ноги выше головы	Носок свободной ноги на уровне подбородка	Носок свободной ноги на уровне груди	Свободная нога поднята на 90 град.							

Сила, скоростно-силовые качества

Упражнения	Баллы																		
	10.0	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0
бег 20м на время (сек)	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	3.7	3.8	3.9	4.0	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9	5.0
Прыжок в длину (см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110
Поднимание ног(кол-во раз)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Вис углом (сек)	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6	4	3	2	1
Угол в упоре н/вм, н/вр (сек)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
Жим на одной ноге (к-во раз)	20	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Подтягивание (кол-во раз)	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Отжимание (кол-во раз)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Прыжки в упоре лежа(кол-во за 30 сек)	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9
Стойка на руках (сек)	2м	1.54	1.48	1.42	1.36	1.30	1.24	1.18	1.12	1.06	1м	54с	48с	42с	36с	24с	18с	12с	6с
Складывание из положения лежа на спине (кол-во за 30 сек)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
Прыжки со скакалкой(кол-во раз за 20 сек)	60	55	50	45	35	30	25	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2		
Прыжки на гимн. Скамейку (кол-во раз)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	17	15	14	13	12	11	10	9		
Сумма баллов	140	133	126	119	112	105	98	91	84	77	70	63	56	49	42	35	28	18	12

Оценка в баллах уровня физической подготовленности занимающихся спортивной аэробикой

Возраст (лет) квалификация	Высокий			Средний			Низкий		
	Сила. Скорост.- силовые качества	Устойчивость, гибкость, подвижн. В суставах	Общая оценка	Сила. Скорост.- силовые качества	Устойчивость, гибкость, подвижн. В суставах	Общая оценка	Сила. Скорост.- силовые качества	Устойчивость, гибкость, подвижн. В суставах	Общая оценка
7-10 лет	98.0	48.5	146.5	91.0	52.0	143.0	80.5	50.0	130.5
11-12 лет	105.0	50.5	155.5	98.0	55.0	153.5	90.0	52.5	142.5

3.4. Методические указания по выполнению и оценке тестовых упражнений

№ п/п	Упражнения	Методические указания
1.	Наклон вперед из седа ноги вместе.	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без лишнего напряжения. Незначительные нарушения каждого требования – 0.5 баллов; значительное – 1.0 балл; недодержка одного счета 1.0 балл.
2.	Мост, держать 3 сек.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За переступание, нарушение равновесия, неуверенный выход в мост сбавки от 0.5 до 1.0 балла.
3.	Шпагаты в трех положениях – правой, левой, прямой.	Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивания туловища, нарушение равновесия, сгибание ног - сбавки от 0.5 до 1.0 балла.
4.	Переводы (выкрут) гимнастической палки назад и вперед в основной стойке.	Руки прямые, выполнять двумя руками одновременно. Незначительные нарушения каждого требования – 0.5 балла; значительное 1.0 балл.
5.	Стойка на носке одной, другая согнута вперед под прямым углом, руки вверх наружу.	Упражнения выполняются с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности стойки. Секундомер останавливается в момент нарушения равновесия (опускание на пятку, схождения с места, подскок и др.)
6.	Равновесие на одной другой назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулак) голова приподнята	Равновесие выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности удержания равновесия. Секундомер включается в момент закрывания глаз, останавливается в момент нарушения равновесия.
7.	Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек	При выполнении равновесия носок свободной удерживать максимально высоко. За нарушение осанки, отсутствие необходимой выворотности – 0.5 балла.
8.	Бег на 20 метров с высокого старта	Бег проводится в зале. Нормы принимают 2 человека. Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.
9.	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами	Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.
10.	Поднятие ног в вис углом на гимнастической стенке.	Упражнения выполняются с прямыми ногами, ноги поднимаются не ниже 90 град. Оценивается по числу поднимания ног.
11.	Вис углом на гимнастической стенке. (держат)	Упражнение выполняется с прямыми ногами, оценивается по времени удержания. Секундомер останавливается в момент опускания ног ниже 90 град.
12.	Жим на одной ноге (правой, левой)	Свободная нога прямая с оттянутым носком. Выполняется каждой ногой и оценивается по количеству выполненных жимов.

13.	Подтягивание на руках в висе на перекладине.	Выполняется с прямыми ногами без дополнительных движений одновременным сгибанием рук. Оценивается по количеству подтягиваний.
14.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град. Туловище прямое оценивается по количеству отжиманий.
15.	Прыжки в упоре лежа за 20 сек.	Туловище прямое. Толкаться кистями и стопой одновременно. Оценивается по количеству прыжков.
16.	Стойка на руках у опоры	Оценивается по времени удержания данного положения. Руки максимально приближены к опоре, подбородок прижат к груди.
17.	Складывание из положения лежа на спине, за 1 мин.	Руки, ноги прямые, носки оттянуты, ноги поднять одновременно с руками. Оценивается по количеству выполненных упражнений.
18.	Прыжки со скакалкой	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед, средний темп 100 прыжков в минуту.
19.	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя ногами.	Выполняется отскок от скамейки с прямыми ногами. Оценивается по количеству прыжков за минуту.

4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Инвентарь и оборудование:

- шведские стенки-3 штуки;
- станок для хореографии- 8 штук;
- зеркала – 10 штук;
- зона приземления – 1штука;
- акробатическая дорожка – 1 штука;
- навесной турник- 3 штуки;
- маты гимнастические - 10 штук;
- гимнастические скамейки- 5 штук;
- медицинболы-15 штук;
- гантели- 20 пар;
- утяжелители для ног- 20 пар;
- утяжелители для рук- 20 пар;
- степ - платформы- 20 штук;
- скакалки-20 штук;
- обручи-20 штук;
- резиновые амортизаторы- 20 штук;
- мостик гимнастический- 1 штука.

Технические средства обучения:

- аудио–система- 1 штука;
- телевизор - 1 штука.

5. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Вся ответственность за безопасность занимающихся во время тренировочного занятия возлагается на тренера, проводящего занятие с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами безопасности при проведении занятий по плаванию и на каждом занятии 1-2 мин. проводить инструктаж по охране труда занимающихся во время тренировочного занятия.

Данные требования предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить при условии:

- наличия соответствующей квалификации тренерского и медицинского обслуживающего персонала;
- наличия медицинского допуска обучающихся к тренировочному и соревновательному процессу;
- соответствия спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- соответствия мест проведения учебно-тренировочного занятия, соревнований и спортивно - массовых мероприятий санитарным нормам;
- готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

Запрещается без разрешения тренера входить в зал, выполнять какие-либо технические действия, заниматься на снарядах, выходить из зала.

Соревнования проводятся в соответствии с правилами проведения соревнований по виду спорта спортивная аэробика на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при условии наличия актов готовности физкультурного и спортивного сооружения к проведению мероприятий, утверждаемых в установленном порядке.

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику

спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры: /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 / В.Л. Ботяев, Т.И. Тутулова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: материалы ХІВсероссийской научно-практической конференции / Сургут. Сургутский Государственный Университет. – Сургут, 2012. – том 1, С. 46-48
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 ХІІВсероссийской с международным участием научно-практической конференции / Сургут. Сургутский Государственный Университет. – Сургут, 2013. – том 2, С. 37-40
4. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие учебник / Е.С. Крючек. - М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: (общие основы теории и методики физ. воспитания; теорет. -метод. аспекты спорта и проф.-прикл. форм физ. культуры): учебник/ Л. П. Матвеев. — М. Физкультура и спорт, 1991. — 542 с.
6. Спортивная аэробика. Правила соревнований FIG (2013-2016 г.г.) [Текст] / Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики ФИЖ (FIG). - М., 2012г.
7. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Министерство образования Российской Федерации. – М., 2000г.
8. Филлипова Ю.С. Организация и методика проведения соревнования по спортивной аэробике / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2003. - 60 с.
- 9.Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2012. – 58 с.

Интернет ресурсы:

1. <http://fitnessa.net/>
2. <http://www.biogimnastika.ru/>

3. <http://www.sport-aerob.ru/>
4. <http://www.minsport.gov.ru/>