ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 323
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета ГБОУ
СОШ№ 323
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
директором ГБОУ СОШ№ 323
_____ Л.А.Флоренковой
Приказ №72/5-од от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2023 – 2024 уч. год

к дополнительной общеразвивающей программе
«Спортивная аэробика»

1год обучения
Номер группы – 114-СА
Возраст учащихся: 7-11 лет

Разработчик:
Сибирякова Татьяна Николаевна
педагог дополнительного образования

Цель
Задачи I года обучения

Обучающие:
- обучать базовым аэробным шагам;
- сформировать навык элементарного анализа музыки (умение определять в музыке характер, темп, ритм, динамику)
- научить простым элементам из таблицы элементов спортивной аэробики.

Развивающие:
- способствовать формированию гибкости (растягивать складки, шпагаты);
- развивать умение различать простейшие длительности (четверти, восьмые половинные, целые), музыкальную память;
- формировать координационные способности.

Воспитательные:
-формировать внимание и усидчивость на занятиях;
- ознакомить с правилами поведения в зале;
- ознакомить с техникой безопасности при выполнении тех или иных двигательных действий;
- воспитывать чувство коллективизма;
- воспитывать самостоятельность.

Условия реализации программы

Условия реализации программы: возраст обучающихся – 7-11 лет, свободный набор. Условием допуска к занятиям является наличие разрешения педиатра на занятие физической культурой или допуск школьного врача.

Режим занятий:

Содержание программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью — 4 часа (2 раза в неделю 2 часа), всего 144 часа.

Язык реализации программы -русский

Формы проведения занятий

Занятия аэробикой предполагают разные формы проведения, что может быть обусловлено учебно-тематическим планом и задачами, поставленными педагогом в конкретный период.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые, тренировочные, теоретические занятия и тренировочные мероприятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях.

Содержание программы I года обучения

Общая физическая подготовка.

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

ОРУ (примеры упражнений): Упражнения в движении по кругу: ходьба на высоких полупальцах руки на поясе, перекаты с пятки на носок, пружинный шаг, ходьба на носках, руки в стороны, вверх, бег, бег в захлест, бег с высоким подниманием колена, галоп. Упражнения потоком: бег с прямыми ногами, прыжки на двух ногах, руки на поясе, вверх, выпрыгивания вверх, ходьба в упоре присев, прыжки в упоре присев, ходьба «медведи» (ходьба на прямых руках и ногах), ходьба «тараканы» (ходьба в упоре лежа сзади, согнув ноги), ходьба выпадами, ходьба с наклоном к прямым ногам.

Разнообразие ОРУ зависит от идей и фантазии тренера.

Специальная физическая подготовка.

Все упражнения в основном выполняются в режиме динамических усилий, круговой тренировки.

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклон ноги вместе
Наклон ноги врозь
Начальная маховая подготовка
Сед согнув ноги, стопы вместе, колени в стороны («бабочка»)
«Лягушка»

2. Упражнения для развития координации движений:
Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги.
Прыжки на скакалке в различных вариациях
3. Упражнения для развития силовых качеств:
Поднимание ног в группировку на гимнастической стенке
Одновременное поднимание туловища и ног из положения лежа на спине
Одновременное поднимание туловища и ног из положения лежа на животе
Приседания
Выпрыгивания вверх из упор присев
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
Техническая подготовка
Техническая подготовка включает в себя:
а) ***базовые шаги:*** джампинджек, выпад, подъем колена, скип.
б) ***элементы сложности:*** шпагат, панкейк, сгибание разгибание рук (локти в стороны, локти назад), упор углом (угол ноги врозь, угол ноги вместе).
в) ***акробатика:*** мост, стойка на лопатках, «плуг», «рыбка», «корзинка»
Теоретическая подготовка
Понятие строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, построение из колонны по одному в колонну по двое. Понимание о стопах, подъемах, коленях. Линия рук, положение головы и плечей. Правила поведения в спортивном зале и с товарищами по команде. Каждое выполняемое упражнение на начальном этапе объясняется, формируется понимание о правильном выполнении упражнения, исключается возникновение ошибок.

Планируемые результаты I года обучения

Предметные результаты
К концу первого года обучения учащиеся:
- овладеют базовыми аэробными шагами;
- освоят элементарные музыкальные понятия (темп, ритм, динамику)
- научатся выполнять соревновательные элементы спортивной аэробики.
Метапредметные результаты
- улучшат качество гибкости (складки, шпагаты);
- будут обладать звуковысотным слухом, умением различать простейшие длительности (четверти, восьмые половинные, целые), разовьют музыкальную память;
-овладеют координационными способностями.
Личностные результаты
- будут внимательны и усидчивы на занятиях;
- будут знать правилами поведения в зале;
- будут знать технику безопасности при выполнении двигательных действий;
- будут проявлять уважение к самому себе, товарищам и взрослым;
- будут проявлять дисциплинированность и самостоятельность.

Календарно-тематическое планирование
I год обучения

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
1.	Вводное занятие. История возникновения и развития аэробики. Строевые упражнения (понятие строй). Правила техники безопасности при занятиях аэробикой.	2		
2.	Основы ЗОЖ. Строевые упражнения (понятие шеренга). ОРУ.	2		

3.	Гигиена человека. Строевые упражнения (понятие колонна). ОРУ. Понятия ОФП	2		
4.	Особенности спортивной аэробики. Строевые упражнения (перестроения). ОРУ. Понятия СФП.	2		
5.	Основы музыкальной грамоты (ритм, такт).Строевые упражнения (повороты).Техника выполнения упражнений.	2		
6.	Основы музыкальной грамоты (музыкальный размер, характеристика музыкальных произведений). Терминология в спортивной аэробике.	2		
7.	Разучить базовый аэробный шаг: March. Развивать гибкость (складки, шпагаты). ОФП.	2		
8.	Разучить базовый аэробный шаг: Steptouch. Развивать гибкость(складки, шпагаты). ОФП.	2		
9.	Разучить базовый аэробный шаг: V-Step. Развивать гибкость(складки, шпагаты). ОФП.	2		
10.	Разучить базовый аэробный шаг: Cross-Step. Развивать гибкость(складки, шпагаты). ОФП.	2		
11.	Разучить базовый аэробный шаг: KneeUp. Развивать гибкость(складки, шпагаты). ОФП.	2		
12.	Разучить базовый аэробный шаг:Grapevine. Развивать гибкость(складки, шпагаты). ОФП.	2		
13.	Разучить базовый аэробный шаг:Lunge. Развивать гибкость(складки, шпагаты). ОФП.	2		
14.	Разучить базовый аэробный шаг:JumpingJack. Развивать гибкость(складки, шпагаты). ОФП.	2		
15.	Разучить базовый аэробный шаг:Chasse. Развивать гибкость(складки, шпагаты). ОФП.	2		
16.	Разучить базовый аэробный шаг:Skip. Развивать гибкость(складки, шпагаты). ОФП.	2		
17.	Разучить базовый аэробный шаг:Mamba. Развивать гибкость(складки, шпагаты). ОФП.	2		
18.	Разучить базовый аэробный шаг:Curl. Развивать гибкость(складки, шпагаты). ОФП.	2		
19.	Разучить базовый аэробный шаг:PivotTurn. Развивать гибкость(складки, шпагаты). ОФП.	2		
20.	Зачёт по базовым аэробным шагам. Развивать гибкость(складки, шпагаты). ОФП.	2		
21.	Ознакомить с правилами соревнований по спортивной аэробике. ОРУ. Складки, шпагаты. ОФП.	2		
22.	Ознакомить с таблицей сложности. Дать представление об элементах группы А. Разучить отжимание.	2		
23.	Закрепить знания об элементах группы А. Совершенствовать отжимание и его разновидности.	2		
24.	Продолжить знакомство с таблицей сложности. Дать представление об элементах группы В. Разучить угол ноги врозь.	2		
25.	Закрепить знания об элементах группы В. Совершенствовать угол ноги врозь.	2		

26.	Совершенствовать угол ноги врозь.	2		
27.	Разучить угол ноги вместе.	2		
28.	Совершенствовать угол ноги вместе.	2		
29.	Совершенствовать угол ноги вместе.	2		
30.	Разучить поворот углом ноги врозь/вместе.	2		
31.	Совершенствовать поворот углом ноги врозь/вместе.	2		
32.	Совершенствовать поворот углом ноги врозь/вместе.	2		
33.	Продолжить знакомство с таблицей сложности. Дать представление об элементах группы С. Разучить шаг наскок-отскок для дальнейших прыжков.	2		
34.	Совершенствовать шаг наскок-отскок для дальнейших прыжков.	2		
35.	Совершенствовать шаг наскок-отскок для дальнейших прыжков.	2		
36.	Разучить прыжок в группировку.	2		
37.	Совершенствовать прыжок в группировку.	2		
38.	Совершенствовать прыжок в группировку.	2		
39.	Разучить прыжок с поворотом на 180/360.	2		
40.	Совершенствовать прыжок с поворотом на 180/360.	2		
41.	Совершенствовать прыжок с поворотом на 180/360.	2		
42.	Понятие акробатика и акробатические элементы. Роль акробатики в спортивной аэробике.	2		
43.	Выполнять подводящие упражнения для акробатического элемента мост.	2		
44.	Разучить элемент мост. Складки, Шпагаты. ОФП.	2		
45.	Совершенствовать элемент мост.ОФП	2		
46.	Выполнять подводящие упражнения для акробатического элемента стойка на лопатках.	2		
47.	Разучить элемент стойка на лопатках. Складки, Шпагаты. ОФП.	2		
48.	Совершенствовать элемент стойка на лопатках. ОФП.	2		
49.	Выполнять подводящие упражнения для акробатического элемента «рыбка», «корзинка».	2		
50.	Разучить элементы «рыбка», «корзинка». Складки, Шпагаты. ОФП.	2		
51.	Совершенствовать элементы «рыбка», «корзинка». ОФП.	2		

52.	Выполнять подводящие упражнения для акробатического элемента стойка на лопатках.	2		
53.	Правила техники безопасности при занятиях аэробикой. Продолжить знакомство с таблицей сложности. Дать представление об элементах группы D. Разучить Панкейк.	2		
54.	Совершенствовать панкейк. Разучить вертикальный шпагат.	2		
55.	Совершенствовать панкейк. Совершенствовать вертикальный шпагат.	2		
56.	Совершенствовать панкейк. Совершенствовать вертикальный шпагат.	2		
57.	Разучить безопорный вертикальный шпагат.	2		
58.	Разучить поворот на одной ноге 360. Совершенствовать безопорный вертикальный шпагат.	2		
59.	Совершенствовать поворот на одной ноге 360. Совершенствовать безопорный вертикальный шпагат.	2		
60.	Продолжить знакомство с правилами соревнований. Рассказать о судейском составе. СФП.	2		
61.	Дать представление о судьях по сложности. Совершенствовать элементы группы А.	2		
62.	Дать представление о судьях по исполнению. Совершенствовать элементы группы В.	2		
63.	Дать представление о судьях по артистичности. Совершенствовать элементы группы С.	2		
64.	Зачёт по правилам соревнований и судейскому составу. Совершенствовать элементы группы D.	2		
65.	Разучить прыжком свободное падение.	2		
66.	Совершенствовать прыжком свободное падение.	2		
67.	Совершенствовать прыжком свободное падение.	2		
68.	Работа над базовыми аэробными шагами. ОФП.	2		
69.	Самостоятельная работа над базовыми аэробными шагами.	2		
70.	Контрольные нормативы.	2		
71.	Контрольные нормативы.	2		
72.	Подведение итогов работы за учебный год.	2		
	ИТОГО:	**144**		

Условия реализации программы

В целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих дополнительных образовательных программ проводится индивидуальный отбор (предварительный просмотр).

На основании заявлений о приеме преподаватель формирует списки обучающихся. Основанием для отказа в приеме в группу является наличие медицинских противопоказаний для занятий выбранным видом спорта.

Количество детей в группе

1 год обучения – не менее 15 человек;

Особенности организации образовательного процесса

При построении тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых обучающиеся добиваются своих достижений. Подготовку обучающихся от новичка целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями и учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

Весь процесс занятий по виду спорта спортивная аэробика включает множество приемов:

1. В процессе трех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.
2. Успешность обучающихся является приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
3. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении тренировок обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Этап начальной подготовки заключается в приобретении навыков движений гимнастической школы и аэробного стиля выполнения основных движений. Разучивание и закрепление техники выполнения базовых шагов спортивной аэробики: на месте, бег, захлёст, приставной шаг, выпад, подъём колена, джампинджек, скрестный шаг. Разучивание и закрепление техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложностью до 0.2: A - отжимание, латеральное отжимание; B - упор углом, «крокодил», C - прыжок на 360°,; D - шпагат, 4 поочерёдных маха вперёд.

Перечень материально-технического оборудования

1. Помост гимнастический (13 х 13 м)
2. Зеркало
3. Мат гимнастический - 10 шт.
5. Мяч набивной от 1 до 5 кг комплект 3
6. Скакалка гимнастическая - 20 шт.
7. Скамейка для степупражнений (степплатформа)
8. Стенка гимнастическая – 10шт.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Данный раздел содержит материалы, необходимые для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе, и состоит из краткого описания диагностических материалов, позволяющих определить уровень и качество освоения программы.

Комплекс контрольных упражнений (Итоговая аттестация) необходимо принимать для учета и анализа работы, подготовки спортсмена по окончании года обучения. При организации и проведении итоговых аттестаций рекомендуется: осуществлять прием нормативов примерно в мае месяце.

Учащиеся, проходящие спортивную подготовку, освоившие полный курс за год программы спортивной подготовки допускаются для сдачи итоговой аттестации (комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической подготовки). Оценка показателей общей и специальной физической подготовленности проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по спортивной аэробике в соответствии с периодом

обучения. Учащиеся, проходящие спортивную подготовку и успешно сдавшие аттестацию по итогам года переводятся на следующий этап (год) подготовки.

Контрольно-переводные нормативы отделения спортивной аэробики

Проверяемое физическое качество	№	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка		Группа, которая сдает норматив
1	2	3	4	5	6
Гибкость, подвижность суставов	1.	И.п. – сед ноги вместе Наклон вперед, руки в стороны	По технике выполнения упражнения	За каждую техническую ошибку сбавка 1 балл	Все
	2.	Шпагат (правый, левый, прямой) с возвышения 15 см (для НП-1, НП-2 с пола)	см от пола	Упражнение оценивается только при технически верном его исполнении. Оценка выставляется по худшему шпагату.(если упр. Выполняется технически неверно, оценка 0)	Все (с пометками)
	3.	И.п. – о.с. Перевод (выкрут) гимнастической палки назад и вперед	см	Упражнение оценивается только при технически верном его исполнении. (если упр. Выполняется технически неверно, оценка 0)	Начиная с НП-2
Координация	4.	И.п. – стойка на 1 ноге на носке, вторая согнута, стопа у колена, руки в стороны Удержание положения (для НП-1, НП-2 упражнение «ласточка»)	сек.	Упражнение оценивается только при технически верном его исполнении. Секундомер выключается при падении, касании ноги пола, прыжках, либо при опускании ноги в «ласточке» ниже горизонтальной линии или после 3-х замечаний за ошибки	Все (с пометками)
Скоростно-силовые качества	5.	Прыжок в длину с места	см	Упражнение выполняется в 2 попытки, фиксируется лучшая попытка	Все
	6.	И.п. – лежа на спине, ноги вместе навису 30_0, руки вверх Одновременное поднимание и опускание туловища и ног ви.п.	кол-во раз	За 20 сек. Упражнение оценивается только при технически верном его исполнении (если упр.	Все (с пометками)

		(НП-1 упр. «бомбочки», НП-2 в облегченных условиях ноги на полу)		Выполняется технически неверно, данный раз не засчитывается)	
	7.	Выпрыгивания вверх из упора присев	кол-во раз	За 20 сек. Упражнение оценивается только при технически верном его исполнении. (если упр. Выполняется технически неверно, данный раз не засчитывается)	Все
Сила	8.	Поднимание ног на гимнастической стенке до касания рейки (НП-1, НП-2 на уровень 90_0)	кол-во раз	Без учета времени. Упражнение оценивается только при технически верном его исполнении. После 3-х замечаний за ошибки счет прекращается	Все (с пометками)
	9.	И.п. – вис углом на гимнастической стенке Удержание положения	сек.	Секундомер выключается при опускании ног ниже 90_0, или после 3-х замечаний за технически неверное исполнение упражнения	Все
	10.	И.п. – вис на турнике, широкий хват сверху подтягивания	кол-во раз	Без учета времени.	Начиная с УТ-1
	11.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа до касания грудью пола, пальцы кистей вперед, локти в стороны (НП-1, НП-2 угол сгибания в локтевых суставах 90)	кол-во раз	Без учета времени. Упражнение оценивается только при технически верном его исполнении. После 3-х замечаний за ошибки счет прекращается	Все
	12.	Жим на одной ноге «пистолетики» на каждую ногу	кол-во раз (на обе ноги суммируется)	Без учета времени. Счет прекращается при касании рук, прямой ногой пола, прыжках или падении, либо после 3-х замечаний за технически неверное исполнение упражнения Выполняется на обе ноги	Начиная с НП-2
Выносливость	13.	Прыжки на скакалке	кол-во раз	За 30 сек.	Все
	14.	Прыжок в группировку	кол-во раз	За 30 сек.	Начиная с

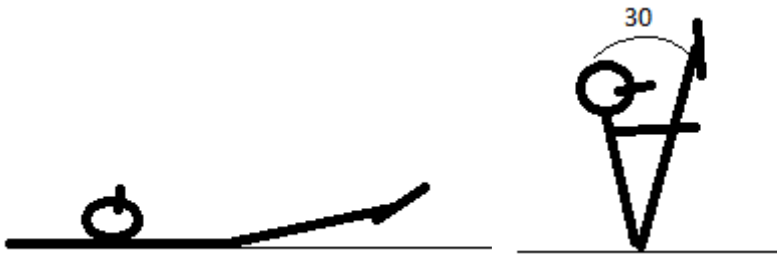
				Упражнение оценивается только при технически верном его исполнении (если упр. Выполняется технически неверно, данный раз не засчитывается)	УТ-1
Техническое мастерство Спортивный разряд	15.	Для перевода в группу УТ-1, УТ-2 необходимо выполнение обязательной технической программы в своей возрастной категории по правилам спортивной аэробики FIG, либо участие в соревнованиях и выполнение разряда			
	16.	Для перевода в группу УТ-3, УТ-4, УТ-5 необходимо участие в соревнованиях и наличие разряда. Для перевода в группу СС необходимо наличие КМС и выше			

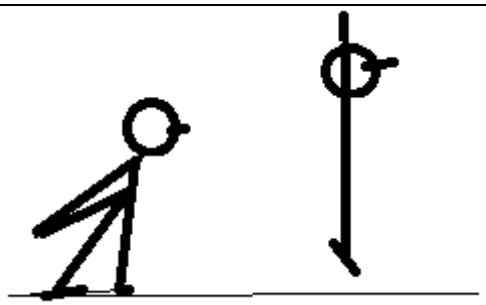
Оценка контрольных упражнений (тестов)

№ упр.	Баллы														
	10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3
1.	0		1		2		3		4						
2.	0		1-2		3-4		5-6		7-10						
3.	24		26		28		30		32		34		36		38
4.	20		18		16		14		12		10				
5.	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130
6.	30	29	28	27	26	25	24	23	22	20	18	16	14	12	10
7.	30	29	28	27	26	25	24	23	22	20	18	16	14	12	10
8.	30	29	28	27	26	25	24	23	22	20	18	16	14	12	10
9.	40	39	38	37	35	33	31	29	27	25	23	21	19	17	15
10.	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
11.	40	39	38	37	35	33	31	29	27	25	26	21	19	17	15
12.	40	39	38	37	35	33	31	29	27	25	26	21	19	17	15
13.	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	53	51	49	47	45
14.	40	39	38	37	35	33	31	29	27	25	23	21	19	17	15

Методические указания

№ упр.	Методические рекомендации, ошибки
1.	 Упражнение оценивается если спортсмен выполняет двиг.действие без ошибок, либо с незначительными ошибками. За каждую незначительную ошибку снимается 1 балл. Незначительные ошибки:

	При выполнении наклона руки держатся за стопы; Колени расслаблены; Носки расслаблены; Грудь неплотно прилегает к ногам, но не более 5 см; Спина округлена. Если спортсмен выполняет более 4 ошибок, либо грудь относительно бедер находится на расстоянии более 5 см, либо двиг.действие не просматривается, оценка «0».
2.	Модель выполнения шпагата (на примере правого шпагата): Сед с предельно разведенными ногами: одна вперед, другая назад по одной линии, в которой внутренние линии бедер образуют угол в 1800 и >. Впереди лежащая нога находится на возвышении 15 см (для НП-1, НП-2 с пола), подъем стопы смотрит вверх, спина прямая, плечи по отношению к туловищу ровно, таз не завален, пятка задней ноги направлена вверх, колено напряжено, находится в проекции одной линии. Упражнение оценивается только при технически верном егоисполнении Последовательность выполнения: правый с планки - оценка, переход в прямой- оценка. Левый с планки – оценка, переход в прямой- оценка. Балл выставляется по худшему шпагату.
3.	Выкрутзасчитан, только если упражнение выполнено двумя прямыми руками одновременно, особенно в проекции плеч. Если допускается техническая ошибка, оценка «0».
4.	Упражнение выполняется с открытыми глазами. Секундомер включается в момент поднимания ноги на носок (высокий полупалец), бедро согнутой ноги на уровне параллели с полом. Секундомер выключается при падении, касании ноги пола, прыжках. Для групп НП выполняется упражнение «ласточка»: стойка на одной ноге, вторая прямая назад на уровне параллели с полом, руки в стороны, взгляд вперед. Секундомер в упр. «Ласточка» включается когда спортсмен принял технически верное положение туловища, выключается после 3-х замечаний за ошибки. Ошибки: - колено или\и носок расслаблены, - плечи в проекции ниже уровня таза - нога опустилась ниже горизонтальной линии
5.	Выполняется в 2 попытки, засчитывается по лучшему результату. При падении на руки сзади оценивается по рукам.
6.	 Конкретное упражнение оценивается только если спортсмен выполняет его без ошибок. Ошибки: • Неодновременное поднимание рук и ног; • При выполнении упражнения ноги коснулись пола; • При выполнении упражнения руки не коснулись пола; • Колени расслаблены; • Носки расслаблены; • Ноги поднимаются по одной; • Нет демонстрации складки при выполнении упражнения.

7.	 Конкретное упражнение оценивается только если спортсмен выполняет его без ошибок. Ошибки: • Нет фазы полета при попытке выпрыгивания; • Колени расслаблены; • Поднимание сначала таза, потом спины; • Нет положения прямых рук вверху в фазе безопорного положения
8.	Конкретное упражнение оценивается только если спортсмен выполняет его без ошибок. Ошибки: • Колени расслаблены; • Носки расслаблены; • Носки не касаются рейки. Как только спортсмен поставил ноги на рейку или отпустил руки и слез со стенки, счет прекращается, либо после 3-х замечаний за ошибки.
9.	Секундомер выключается при опускании ног ниже 90_0, или после 3-х замечаний за следующие ошибки: • Колени расслаблены; • Носки расслаблены; • При удержании положения пятки не вместе.
10.	Упражнение засчитывается только если при подтягивании подбородок поднимается выше уровня жерди турника.
11.	Конкретное упражнение оценивается только если спортсмен выполняет его без ошибок. Ошибки: • Прогиб в пояснице: • Колени расслаблены; • Пятки не вместе; • При выполнении упражнения грудь не коснулась пола; • При возвращении в и.п. спортсмен отводит плечи назад. • Линия головы и туловища нарушена. • Временной промежуток между упражнениями более 2 сек (4 счета) Счет прекращается, если было сделано 3 замечания за технические ошибки.
12.	Конкретное упражнение оценивается только если спортсмен выполняет его без ошибок. Ошибки: • Колено прямой ноги расслаблено; • Носок расслаблен; • Неполный присед опорной ноги; • Неполное выпрямление опорной ноги. Счет прекращается при касании рук, прямой ноги пола, прыжках или падении, либо после 3-х замечаний за технические ошибки. Выполняется на 2 ноги.

13.	 Прыжки в группировке подряд. Каждый прыжок оценивается только если колени долетели до линии горизонтали.
14.	Для перевода спортсмена в группу УТ-1 представляется дополнительный критерий в виде демонстрации обязательных элементов согласно его возрастной группе по правилам спортивной аэробики FIG. Выполняемые элементы также оцениваются по правилам их исполнения, записываются сбавки и выставляется оценка. Если спортсмен сдает норматив, но получает итоговую оценку за исполнение элементов обязательной технической программы ниже 9,0 баллов, спортсмен не переводится в группу УТ-1.
15.	Для перевода спортсмена в группу УТ-2, УТ-3, УТ-4, УТ-5, помимо сдачи КПН, необходимо наличие разряда. Техническую программу обязательных элементов сдавать уже не требуется. Для перевода в группу СС необходимо наличие КМС и выше.

Перевод

Группа	Общая оценка	Дополнительный параметр	Результат
Из НП-1 в НП-2	От 15	-	Возможен перевод
Из НП-2 в НП-3	От 25	-	Возможен перевод
Из НП-2 в УТ-1	От 45	9,0 балла и больше за обязательную техническую программу	Возможен перевод
Из УТ-1 в УТ-2	От 60	Участие в соревнованиях и выполнение 3 в.р. или 2 в.р.	Возможен перевод
Из УТ-2 в УТ-3	От 80	Участие в соревнованиях и выполнение 2 в.р. или 1 в.р.	Возможен перевод
Из УТ-3 в УТ-4	От 100	Участие в соревнованиях и выполнение 1в.р.	Возможен перевод
Из УТ-4 в УТ-5	От 110	Участие в соревнованиях и выполнение 1в.р.	Возможен перевод
Из УТ-5 в СС	От 120	Участие в соревнованиях и выполнение КМС	Возможен перевод

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ,
НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В РАБОТЕ ЛИЦАМИ,
ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИМИ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

1.Закон РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года).
2.Гимнастика: учеб.для студ. высш. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 4-е изд., испр. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 448 с.
3. Поздеева, Е.А. Методика совершенствования исполнительского мастерства в спортивной аэробике : учебное пособие / Е.А. Поздеева, Г.Н. Пшеничникова. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2013. – 80 с.
4. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания: учеб.пособие / Ю.Ф. Курамшин, В.И. Попов; СПб гос.акад.физ.культурыим.П.Ф.Лесгафта. – СПб.: [б.и.], 1999. – 324с.
5. Крючек, Е.С. Специализированная подготовка к обучению упражнениям спортивной аэробики : Учеб. - метод. пособие / Е.С. Крючек. - СПб., 2002. - 37с.
6. Крючек, Е.С. Модельные характеристики спортивной аэробики / Е.С. Крючек // Гимнастика: сб. науч. тр. Вып. VI / С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2008. - С. 84-92.
7. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
8. Теория спорта : Учебник для студентов ин-тов физ.культуры / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Вища школа, 1987. - 424 с.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ,
НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В РАБОТЕ ЛИЦАМИ,
ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИМИ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

1. Видеозаписи Чемпионатов Мира, Европы, Олимпийских игр.
2. Видеопрограммы спортивной подготовки ведущих гимнастов России

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ,
НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В РАБОТЕ ЛИЦАМИ,
ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИМИ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

1. «2013-2016 : AEROBIC GYMNASTICS CODE OF POINTS - Edition February 2013». – URL: «http://www.fig-aerobic.com/downloads/»
2. «Дополнения к правилам аэробной гимнастики 2013-2016». – URL: «http://www.fig-aerobic.com/AER-NL-4-October-14-English_a1051.html».
3. www.minsport.gov.ru
4. спортивнаяаэробика.рф
5.http://www.fig-gymnastics.com/

Приложение 1

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ
ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ

1.Общие положения.

Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий по спортивной аэробике. Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- условии наличия допуска обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся только с разрешения руководства учреждения, в присутствии медицинского персонала, тренеров, судейской коллегии.

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.

2.Обязанности обучающихся:

- приходить на занятия в соответствии с расписанием, без опоздания; - строго соблюдать и выполнять команды тренера, правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий;
- без согласования с тренером не выходить за пределы места проведения занятий, соревнований;
- своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания, проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний обязательно сообщить об этом тренеру;
- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять его строго по назначению;
- соблюдать чистоту во всех помещениях и раздевалках.

Приложение 2

Инструкция по безопасности при проведении занятий по спортивной аэробике

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по спортивной аэробике допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по мерам безопасности.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по спортивной аэробике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов травмы при столкновениях, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия по спортивной аэробике должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой, не стесняющих движений и соответствующей тем и условиям занятия.

1.5. При проведении занятий по спортивной аэробике должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер и обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Тренер должен проверить исправность спортивного инвентаря:
- гантели сборно-разборные с плотно прилегающими зажимами;

- степ должен быть устойчивым с надежными боковыми креплениями, чистой ровной поверхностью с закругленными углами.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть в раздевалке спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2.2. Снять все предметы, которые могут стать причиной травмы (кольца, серьги, значки и т.д.)
2.3. Запрещается входить в спортивный зал с жевательной резинкой.
2.4. Под руководством тренера подготовить спортивный инвентарь и оборудование, необходимое для проведения занятия.
2.5. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
2.6. Запрещается входить в зал, использовать инвентарь и оборудование спортивного зала без разрешения тренера.
2.7. Тщательно проветрить спортивный зал, провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Все действия необходимо выполнять только по команде тренера. По свистку тренера необходимо остановиться и слушать указание тренера.
3.2. На занятиях необходимо четко выполнять все упражнения; быть внимательным при перемещениях по спортивному залу.
3.3. Танцевальные движения выполнять на шагах, следить, чтобы пятка каждый раз становилась на пол.
3.4. Обращать внимание на правильную осанку, при выполнении упражнений спина должна быть прямой.
3.5. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
3.6. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.
3.7. Избегать чрезмерного прогибания в шейном, грудном и поясничных отделах.
3.8. При наклонах в сторону опираться одной рукой о бедро.
3.9. Не выполнять наклоны на прямых ногах.
3.10. Выполняя выпады в полуприседе:

- не наклонять чрезмерно туловище вперед, не заваливаться на большие пальцы ног;
- не выводить колени вперед, удерживать их над носками, движения рук должны быть под контролем, избегать чрезмерных растяжений и перегрузок суставов;
- не выполнять высоких махов ногами выше 90 градусов и большого количества подскоков;
- при выполнении упражнений с предметами соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

3.11.При выполнении упражнений на мяче (мяч должен соответствовать весовой категории от 50 до 70 кг и выше):

- точно располагать центр тяжести своего тела над ним;
- движения выполнять правильно;
- контролировать перемещение мяча под собой.

3.12. Выполняя упражнения с перемещениями:

- использовать упоры на ноги и на руки в зависимости от расположения туловища на нем;
- при выполнении упражнений на степе не ставить ногу на его край;
- при выполнении упражнения с гантелей либо со скакалкой крепко держать их руками (руки должны быть сухими).

3.13. Запрещается выходить из зала во время занятия без разрешения тренера.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия

продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
4.2. При получении обучающимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.
5. Требования безопасности по окончании занятий.
5.1. Окончание занятия происходит организованно по команде тренера.
5.2. Спортивный инвентарь необходимо с разрешения тренера убрать на место его постоянного хранения.
5.3. Тщательно проветрить спортивный зал.
5.4. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ, вымыть руки с мылом.