

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа» города Волхов

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
От «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Врио директора
ДЮСШ г. Волхов
/Есенин К.С.



Пр. № 189 «01» сентября 2025 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивная аэробика»
физкультурно – спортивной направленности**

Возраст обучающихся: от 7 до 18 лет
Срок реализации программы: 8 лет

Разработчики:

Новожилов Егор Александрович, тренер – преподаватель;
Опекунова Татьяна Станиславовна, тренер -преподаватель;
Оболенская Надежда Владимировна, тренер – преподаватель;
Воробьева Ангелина Владимировна, тренер – преподаватель;
Веричева Ольга Владиславовна, методист.

г. Волхов
2025 год

Дополнительная **Пояснительная записка** общеразвивающая программа **«Спортивная**

аэробика» физкультурно - спортивной направленности создана как основной нормативный документ, регламентирующий образовательный процесс в объединении.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:

Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18 декабря 2020 года № 61573 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Распоряжение Минпросвещения России от 25.12.2019 N P-145 «Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»;

Примерные требования к программам дополнительного образования детей, утвержденные письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных

общеразвивающих общеобразовательных программ»;

Письмо Комитета общего и профессионального образования от 01.04.2015 № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта Министерства Просвещения РФ 2021 г.;

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Волхов.

Актуальность программы

Спортивная аэробика является доступным средством физкультурного воспитания детей и позволяет охватить возрастные этапы от 4,5 лет и до 18+. Интерес к занятиям спортивной аэробикой обеспечивается не только широкой сетью её распространения, но и разнообразием форм и большим количеством соревнований, проводимых среди различных категорий занимающихся.

В связи с этим, изучение содержания и методики обучения упражнениям спортивной аэробики в учреждениях дополнительного образования детей позволяет значительно расширить возможности досуговой деятельности, и будет способствовать физкультурному воспитанию и существенному повышению уровня развития двигательных способностей, положительно скажется на спортивно-технических результатах занимающихся.

В программе учитывается разновозрастной состав учащихся, поэтому в содержание программы внесены разноуровневые (дифференцированные) задания к некоторым темам одного уровня обучения.

Программа решает проблему занятости учащихся во внеурочное время и способствует реализации краткосрочных и сетевых форм наставничества.

Педагогическая целесообразность

На различных этапах подготовки спортивная аэробика 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.

Несмотря на относительную простоту и доступность для широких масс населения, спортивная аэробика – достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются

быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций. Тренировочный процесс подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях.

Программа имеет вариативный характер, построена по принципу постепенного усложнения материала. В программе учитываются индивидуальные особенности учащегося, его возможности, возрастные особенности, физические данные, индивидуальность.

Цель дополнительной общеобразовательной программы:

формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спортивной аэробики для укрепления и длительного сохранения здоровья.

Задачи дополнительной общеобразовательной программы

Обучающие

1. Обучить начальным знаниям, умениям и навыкам в области физической культуры и спорта, в частности в спортивной аэробике.
2. Освоить основные виды движения: ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание и т.д.

Развивающие

1. Развивать двигательные качества: быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть, координацию движений.
2. Способствовать укреплению здоровья.
3. Сформировать правильную осанку, укреплять суставно-двигательный и связочный аппарат.
4. Совершенствовать музыкальные, танцевальные, артистические способности.

Воспитательные

1. Воспитывать дисциплинированность, чувства долга, коллективизма, взаимопомощи, организованности, дружелюбия.
2. Формировать устойчивый интерес к активному и здоровому образу жизни.
3. Совершенствовать формы, методы стимулирования творческой деятельности учащегося (выступления в различных мероприятиях, праздниках и соревнованиях).

Отличительные особенности программы от уже существующих

В программе используется модели краткосрочного наставничества и сетевого наставничества. Наставниками выступают выпускники «ДЮСШ г. Волхов» отделения спортивной аэробики разных годов выпуска, тренеры – преподаватели сетевых организаций, педагоги дополнительного образования, родители учащихся. Формы наставнических встреч: беседы, мастер-классы, личные консультации, показательные выступления.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса традиционных средств обучения, а так же методов и приёмов авторских разработок тренерского состава отделения, направленных на эффективное освоение основ спортивной аэробики.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической.

Теоретическая подготовка включает терминологию, методические указания, правила поведения в спортивном зале и ДЮСШ, техника безопасности во время занятия и правила пожарной безопасности, правила личной гигиены.

Физическая подготовка разделена на упражнения общей и специальной подготовки (ОФП, СФП).

Техническая подготовка предполагает обучение технике элементов из различных групп спортивной аэробики.

Организационно - педагогические условия реализации программы **Возраст учащихся, участвующих в реализации данной** **общеразвивающей**

программы, от 7 до 18 лет.

Возрастные особенности учащихся

Семилетний дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия, может выполнять упражнения с различной амплитудой, выполнять упражнения «медленно – быстро».

7-11 лет младший школьный возраст это время значительной двигательной активности. Позвоночник ребенка выпрямляется, но еще очень податлив и гибок, что может обусловить нарушение осанки. Легкая степень х-образного искривления ног или плоскостопия, выявляющиеся перед началом учебы в школе, подвержены коррекции в первые годы учебы. Двигательная активность детей становится все более целенаправленной и разносторонней.

11-12 до 14-15 лет подростковый возраст. У подростков быстро растут и развиваются все части тела, но темпы роста неодинаковы. Больше всего заметно увеличение длины рук и ног. Напр., туловище у мальчиков вытягивается после того, как длина рук, ног и размеры таза в поперечнике достигнут своего максимума. Неравномерность роста отдельных частей тела вызывает временное нарушение координации движений, появляются неуклюжесть, неповоротливость, угловатость.

16-18 лет. Ведущая деятельность в этом возрасте - учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Старший школьный возраст это начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития.

Воспитательный потенциал программы

Цель	Формировать у обучающихся чувство патриотизма, нравственные качества в сочетании с волевыми качествами спортсмена.
Задачи воспитательной работы	Повлиять на развитие нравственных качеств, таких как: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм. Воспитывать настойчивость, смелость, решительность, упорство, ответственность, целеустремлённость.
Ожидаемые результаты	Будет развита устойчивая потребность к физическому развитию и систематическим занятием физической культурой и спортом. Будут соблюдать нормы социального поведения.
Форма проведения воспитательных мероприятий	Соревновательная деятельность, беседы, лекции, собрания группы (команды), встречи с интересными людьми, наставнические встречи, мастер – классы от опытных спортсменов.
Методы воспитательного воздействия	Убеждения, упражнения, личный пример, поощрения, наказания.

Уровень сложности программы

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

стартовый уровень предполагает: обеспечение минимального стандарта знаний умений и навыков по овладению техники выполнения упражнений при полном контроле педагога; продолжительность не менее 1 года (в данной программе 2 года);

базовый уровень для учащихся, достаточно подготовленных к изучению более сложных тем, охотно желающих заниматься спортивной аэробикой. Предполагает: углублённое изучение техники выполнения упражнений спортивной аэробики, самостоятельную работу на занятиях; систематическое участие в соревнованиях различных уровней; продолжительность не менее одного года;

углублённый уровень для учащихся, способных освоить углубленное изучение сведений в области физической культуры, более сложных и вариативных, узкоспециализированных умений и двигательных навыков основанных на технических элементах спортивной аэробики, формирующих раннее профессиональное самоопределение в рамках содержательно-тематического плана, а также обеспечивающих возможность участия обучающихся в соревновательной деятельности различного уровня.

Разноуровневый материал программы распределен по годам обучения и прослеживается в заданиях разной сложности к некоторым темам для учащихся одного уровня обучения.

Структурная модель программы

Уровень	Наполняемость учебных групп	Возраст учащихся, особенности состава	Год обучения	Режим занятия, час	Объем программы в год, час	Особенности организации образовательного процесса
Стартовый	12	7-9	1-2	4 - 6	156, 234	на базе учреждения
Базовый	12	10- 13	3-5	6	234	
Углублённый	12	14-18	6-8	6	234	

Наполняемость учебных групп: 12 человек.

Срок реализации программы: восемь лет в общем объеме 156, 234 часа, 39 учебных недель.

Форма обучения: очная, дистанционная.

Форма организации занятий: групповая.

Формы проведения занятий: аудиторные, внеаудиторные.

Основные формы аудиторных занятий: вводное занятие, беседа, наблюдение, теоретическое занятие, учебно-тренировочное занятие, учебная игра, соревнования, турниры, итоговое занятие.

Основная форма внеаудиторных занятий самостоятельная работа.

Режим занятий. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 2 занятия в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования. Продолжительность одного занятия 45 минут. Перерыв между двумя занятиями 5-10 минут.

Инструктаж по технике безопасности: безопасности до занятий, после занятий и во время проведения занятий; инструктаж по пожарной безопасности, безопасности на дорогах и железнодорожных объектах, безопасности на массовых и праздничных мероприятиях; правила личной

безопасности проводиться в сентябре, марте.

Система оценки результатов

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

Предметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Уровень	Прогнозируемый результат	Система стимулирующего поощрения достижений учащихся
Стартовый	Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре. Понимать доступную спортивную терминологию. Знать правила подвижных и спортивных игр. Уметь: выполнять простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в круг, и т.д.; Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), упражнения в ходьбе и беге, упражнения в прыжках, упражнения в равновесии, упражнения на снарядах, хореографические элементы. Изучить базовые шаги аэробики и элементы сложности.	- устная благодарность, поощрительные призы и грамоты; - размещение на сайте сети Интернет.

Базовый	<p>Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании.</p> <p>Понимать доступную спортивную терминологию.</p> <p>Знать правила подвижных и спортивных игр, комплекс упражнений корректирующих осанку.</p> <p>Уметь: выполнять простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в круг, и т.д.;</p> <p>Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), упражнения для развития специальных физических качеств, упражнения на координацию движения, хореографические термины и экзерсис. Уметь выполнять базовые шаги спортивной аэробики, их сочетания, элементы сложности, композиции (согласно возрастной шкале). Выучить и практиковать основные правила организации и руководства группой, принимать участие в соревнованиях в качестве помощника судьи, участвовать в показательных выступлениях.</p>	<p>- устная благодарность;</p> <p>- размещение на сайте сети Интернет,</p> <p>- объявление благодарности, поощрительные призы, грамоты.</p>
Углублённый	<p>Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании. Знать историю развития спортивной аэробики, нормы и требования необходимые для присвоения спортивных званий и разрядов по спортивной аэробике, официальные правила соревнований, правила судейства. Знать терминологию</p> <p>Уметь: уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки.</p> <p>Освоить комплексы специальных физических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта. Выполнять композиции спортивной аэробики в соответствии с возрастной рамкой и элементами сложности.</p>	<p>- устная благодарность;</p> <p>- размещение на сайте сети Интернет,</p> <p>- объявление благодарности, поощрительные призы, грамоты.</p>

Для проверки освоения программы используются следующие формы контроля:

промежуточная аттестация – контрольные упражнения и тесты, соревнования, турниры, открытые занятия проводится 1 раз в год (май), с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Учебно-тематический план 1-2 года обучения(стартовый уровень)

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов		Формы промежуточной аттестации
		1 год стартовый	2 год стартовый	

		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	2	1	1	
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	68	10	58	70	8	62	
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	102	22	80	92	12	80	
4.	Техническая подготовка	58	10	48	68	10	58	
5.	Итоговое занятие	2	1	1	2	1	1	Контрольные упражнения
	Всего:	234	46	188	234	32	202	

Учебно-тематический план 1-2 года обучения(стартовый уровень)

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов						Формы промежуточной аттестации
		1 год стартовый			2 год стартовый			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	2	1	1	
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	70	20	50	60	10	50	
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	50	15	35	60	10	50	
4.	Техническая подготовка	32	10	22	32	8	24	
5.	Итоговое занятие	2	1	1	2	-	1	Контрольные упражнения
	Всего:	156	47	109	156	28	126	

Учебно-тематический план 3-5 года обучения(базовый уровень)

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	60	8	52	
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	88	10	78	

4	Инструкторская и судейская практика	14	6	8	
5	Техническая подготовка	68	10	58	
6	Итоговое занятие	2	1	1	Контрольные упражнения
	Итого:	234	36	198	

Учебно-тематический план 3-5 года обучения (базовый уровень)

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1,5	0,5	1	
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	60	8	52	
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	87	10	77	
4	Инструкторская и судейская практика	15	6	9	
5	Техническая подготовка	69	10	59	
6	Итоговое занятие	1,5	0,5	1	Контрольные упражнения
	Итого:	234	35	199	

Учебно-тематический план 6-8 года обучения (углублённый уровень)

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Предварительный осмотр
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	50	6	44	
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	50	6	44	
4	Инструкторская и судейская практика	14	6	8	Тестирование.
5	Техническая подготовка	116	16	100	
6	Итоговое занятие	2	1	1	Контрольные упражнения.
	Итого:	234	36	198	

Содержание программы 1-2 года обучения (стартовый уровень)

1. Вводное занятие

Теория. Беседа «Требования техники безопасности на занятиях».

Инструктаж по Т.Б. Предварительный осмотр.

Практика. Знакомство с детьми, игра «Назови своё имя».

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Беседа «Понятие о гигиене и санитарии». Правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале. Терминология. Понятие строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, построение из колонны по одному в колонну по двое.

Практика.

Строевые упражнения. Построение в строй, шеренги, колонны. Перестроения из колонны по одному в колонны по двое, построение в круг, сохранение интервалов в круге. Повороты налево, направо, на 180 градусов, кругом.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады.

Упражнения в ходьбе и беге. Разновидности бега и ходьбы: ходить и бегать друг за другом в колонне по одному, парами, меняя направления по

указанию тренера или по ориентирам, ходьба и легкий бег спиной вперед, ходить и бегать с преодолением препятствий, бегать наперегонки, увертываться от ловящего.

Игры с ходьбой (малой подвижности): «Найди, где спрятано?», «Светофор».

Подвижные игры с бегом: «Пилоты», «Совушка - сова», «Два мороза», «Зайцы и волк», «Ровным кругом», «Ниточка с иголочкой».

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.

Упражнения в прыжках: прыжки на одной ноге – поочередно с продвижением вперед, на двух ногах с продвижением вперед, ноги врозь – вместе на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места, в высоту с разбега, с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка 10-12 см. Спрыгивать с высоты (30-50 см), мягко приземляясь, прыгать через

короткую скакалку любым способом.

Подвижные игры: «Удочка», «Зайцы и волк».

Упражнения в равновесии. Упражнения на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней движений с различными предметами, ходить и бегать по возвышенной опоре (ширина 20-40 см, высота 30-40 см), прямо, боком, с разным положением рук и ног, ходить на четвереньках по скамейке, ходить и бегать по скамейке, ходить по скамейке с мешочком на голове. Подвижные игры на равновесие: «Выше земли».

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке - поочередные взмахи ногами, стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке - наклоны до касания руками пола, в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др., стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах

Из стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из положения лежа, зацепившись носками за стенку - наклоны, повороты.

Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Методические указания, корректирующие замечания для правильного исполнения упражнений.

Практика.

Упражнения для развития амплитуды и гибкости: наклон ноги вместе, ноги врозь; начальная маховая подготовка; сед согнув ноги, стопы вместе, колени в стороны («бабочка»), «лягушка».

Упражнения для развития координации движений: выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги; прыжки на скакалке в различных вариациях.

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.

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 прыжков (20 прыжков за 10 с, за 8 с, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - подъем на носки (на время: за 10 с-15 раз,

повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь. 14

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

Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе 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 доставанием предмета (подвешенные 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.

Хореография: упражнения для правильной постановки осанки, варианты положения рук, позиции ног. Разновидности ходьбы и бега, галопы. Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты. Упражнения для разработки голеностопного сустава. Партерная гимнастика. Позиций ног 1,2,5.6. Позиции рук 1,2,3.

Элементы классического танца:

demi plie (деми плие) неполное «приседание»;

grand plie (гранд плие) глубокое, большое «приседание»;

relevé (релеве) поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног;

battemen tendu (батман тандю) во всех направлениях из 1 позиции ног лицом к опоре и держась одной рукой.

Элементы народного танца: «ёлочка», «гармошка»,

«ковырялочка»,

«моталочка», «верёвочка».

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

Техническая подготовка

Теория. Обучение технике элементов из различных групп, согласно действующей программе ФИЖ. Методические указания, корректирующие замечания для правильного исполнения упражнений.

Практика.

Тема	Задания стартового уровня	Задания базового уровня
Базовые шаги спортивной аэробики	Бег на месте и в движении, с поворотами и подпрыгиванием; приставные и скрестные шаги; «джампинг джек», «ланч», «лифт», «скип». На месте и в движении.	March (4), Mambo (4), V-step (4), Cross (4), Step-touch (2) *, Double Step-touch (2+2), Chasse (2)
Элементы сложности	Шпагат, панкейк, сгибание разгибание рук (локти в стороны, локти назад), упор углом (угол ноги врозь, угол ноги вместе). Композиция 6-8 лет , обязательные элементы отсутствуют, выбор элементов свободный в соответствии с таблицей сложности.	Шпагат, панкейк, упор углом (угол ноги врозь, угол ноги вместе). Композиция 9-11 лет , обязательные элементы группы А, В, С, Д: отжимание в упоре лёжа (2 arm PU), упор углом ноги врозь (Straddle Support), прыжок с поворотом 360* (AirTurn), вертикальный шпагат (Vertical Split).

Акробатика	Мост, стойка на лопатках, «плуг», «рыбка», «корзинка», кувырки, колесо на правую и левую ногу, стойки на руках, стойки на лопатках, равновесие-ласточка.	«Колесо», «рондат», переворот (вперед, назад), подъём разгибом из стойки на голове и руках. Освоение техники элементов: 1. Темповой переворот (вперед); 2. «Фляк».
-------------------	--	--

4. Итоговое занятие.

Теория. План упражнений для самостоятельной летней подготовки.

Практика. Промежуточная аттестация контрольные упражнения.

Содержание программы 3-5 года обучения (базовый уровень)

1. Вводное занятие

Теория. Беседа «Требования техники безопасности на занятиях».

Инструктаж по Т.Б. Предварительный осмотр.

Практика. Комплекс общеразвивающих упражнений.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Беседа «Понятие о гигиене и санитарии». Правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале. Терминология. Понятие строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, построение из колонны по одному в колонну по двое.

Практика.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя.

Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно. Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногами в переднем, заднем боковом направлениях;

основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Полу-приседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный. Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полу-шпагат. Различные сочетания движений.

Ходьба: ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, с крестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Беговые упражнения: бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, закидывая бедро назад, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений.

Прыжки: вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой. Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Комплекс упражнений на все группы мышц + стрейчинг.

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Методические указания, корректирующие замечания для правильного исполнения упражнений.

Практика.

Упражнения для развития специальных физических качеств:

маховые упражнения (вперед, назад, в сторону) с продвижением, поворотами и базовыми шагами;

маховые упражнения (опорные и безопорные) под счет и самостоятельно; маховые упражнения с приседами и т.д.

Упражнения на координацию движений:

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.

Упражнения на развития силы:

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 во взрывную рамку;

в висе углом на шведской стенке поднимание ног с касанием носками над головой.

Упражнения для развития выносливости:

выполнение соревновательных программ подходами, сдвоенными 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.

Хореография. Термины и названия. 4 позиция ног. Участие рук в экзерсисе у палки. Port de bras. Tours. Отработка и усложнение ранее изученных движений: Demi plie, grand plie по 1, 2, 5 позициям ног лицом к станку и держась

одной рукой за палку. Battements tendus, battements jetes, crands battement jetes, battements frappe, petit battements sur le cju-de-pied, battements fondu, battements developpes, rond de jambe par terre.

Освоение и применение 4 позиции ног. Исполнение упражнений ноги в 5 позиции. Исполнение движений изученных у станка в комбинациях на середине класса. 1,2,3 ports de bras, temps lie. Demi plie, battements tendus из 1 позиции, battements jete, arabesques 1,2,3,4. Прыжки с двух ног на две: changement de pied, echappe, assemble. Pas de bourree не меняя ног.

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

4. Инструкторская и судейская практика.

Теория. Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль выполнения. Тест на стоимость элементов сложности. Правила судейства.

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

5. Техническая подготовка

Теория. Обучение технике элементов из различных групп, согласно действующей программе ФИЖ. Методические указания, корректирующие замечания для правильного исполнения упражнений.

Практика.

Тема	Задания базового уровня	Задания углублённого уровня
Базовые шаги спортивной аэробики	March (4), Mambo (4), V-step (4), Cross (4), Step-touch (2) *, Double Step-touch (2+2), Chasse (2)	
Элементы сложности	<p>Обязательные элементы:</p> <p>А) Отжимание в упоре лежа;</p> <p>В) Упор углом ноги врозь;</p> <p>С) Прыжок в поворотом 360°.</p> <p>Д) Вертикальный шпагат.</p> <p>Композиция 9-11 лет, обязательные элементы групп:</p> <p>А) Отжимание в упоре лёжа (2 arm PU);</p> <p>В) Упор углом ноги врозь (Straddle Support);</p> <p>С) Прыжок с поворотом 360* (AirTurn);</p> <p>Д) Вертикальный шпагат (Vertical Split).</p> <p>шпагат;</p> <p>шпагат;</p>	<p>Обязательные элементы:</p> <p>А) Геликоптер в упор лежа.</p> <p>В) Упор углом ноги врозь с поворотом (максимум на 360°).</p> <p>С) Прыжок в группировку поворотом на 360°.</p> <p>Д) Поворот на 360° в вертикальный шпагат.</p> <p>Композиция 12-14 лет, обязательные элементы групп D:</p> <p>А) Геликоптер в упор лежа (Helicopter to PU); В) Упор углом ноги врозь, максимум поворот 360° (Straddle Support 1/1 turn);</p> <p>С) Прыжок в группировке, поворот 360° (Tuck Jump 1/1 turn) ;</p> <p>Д) Поворот на 360° в вертикальный шпагат (1/1 Turn to Vertical Split).</p>
Акробатика	<p>«Колесо», «рондат», переворот (вперед, назад), подъём разгибом из стойки на голове и руках.</p> <p>Освоение техники элементов:</p> <p>1. Темповой переворот (вперед);</p> <p>2. «Фляк».</p>	<p>1. «Колесо» (с ноги/ног на ногу/ноги);</p> <p>2. «Рондат»;</p> <p>3. Переворот (вперед, назад);</p> <p>4. Подъём разгибом из стойки на голове и руках;</p> <p>5. Темповой переворот (вперед);</p> <p>6. «Фляк».</p>

Дополнительные элементы спортивной аэробики	
Стоимость 0,4 балла	Стоимость 0,5 балла
<p>Группа А, динамическая сила:</p> <ul style="list-style-type: none"> -отжимание; - отжимание, латеральное; - «хинч» отжимание; - отжимание, латеральное на одной ноге; - «хинч» отжимание на одной ноге; - отжимание «венсон»; - отжимание безопорный «венсон»; - отжимание «венсон»; <p>отжимание безопорный «венсон»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - из упора лежа – отжимание «взрывная рамка»; - из упора лежа – отжимание «взрывная рамка» в шпагат; - вертолет; вертолет в шпагат. 	<p>Группа А, динамическая сила:</p> <ul style="list-style-type: none"> - латеральное отжимание в упоре лежа на 1 руке и 1 ноге; - «хиндж» отжимание в упоре лежа на 1 ноге и 1 руке; - «взрывная рамка» в «венсон»; - из упора лежа перемах ноги врозь в упор лежа сзади; - упор высокий угол, туловище горизонтально разгибаясь шпагат; - из упора лежа круг двумя ногами 1 или 2; - круг двумя ногами, в шпагат; - круг двумя с широко разведенными ногами «деласал» 1 или 2; - круг «деласал» в шпагат; - вертолет в упор «венсон»; - вертолет , поворот на 180° в шпагат.
<p>Группа В, статическая сила:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упор углом ноги врозь «вне»; - упор углом ноги врозь «вне» с поворотом на 360°; - упор углом ноги врозь /упор углом с поворотом на 360°; - упор углом ноги вместе; - упор углом ноги вместе с поворотом на 360°; - высокий угол; - упор статический безопорный «венсон»; - упор безопорный «венсон» со сменой положения ног - в обе стороны. 	<p>Группа В, статическая сила:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упор углом ноги врозь «вне» на 1 руке с поворотом на 180°; - упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 360°; - упор высокий угол; 37 - высокий упор согнувшись с поворотом на 360°.

<p>Группа С, прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжок с поворотом на 180° градусов в шпагат; - прыжком свободное падение; - прыжок с поворотом на 360° в шпагат; - прыжком свободное падение с поворотом на 180°; - махом вперед прыжок с поворотом на 180° и падение в упор лёжа – «гейнер»; - махом вперед прыжок с поворотом на 180° и падение в шпагат – «гейнер»; - колени к груди (без поворота и с поворотом); - прыжком группировка – приземление в шпагат; - прыжком поворот на 360° в группировку; - с поворотом на 180° прыжок в группировку и приземление в шпагат; - прыжок в группировку и приземление в упор лёжа; - прыжок казак; - прыжок казак в шпагат; - прыжок согнувшись; - прыжок согнувшись ноги врозь; - прыжок во фронтальный шпагат; - прыжок в шпагат; - прыжок разножка; - прыжок «баттерфляй»; - ножницы. 	<p>Группа С, прыжки – толчком двумя/одной ногой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжок с поворотом на 720°; - прыжок с поворотом на 540° в шпагат; - прыжком свободное падение с поворотом на 360°; - с поворотом на 360° прыжок в группировку и приземление в шпагат; - прыжком поворот на 180° группировка – в упор лёжа; - с поворотом на 360° прыжок казак; - с поворотом на 180° прыжок казак в шпагат; - прыжок казак в упор лёжа; - прыжок согнувшись, в шпагат; - прыжок согнувшись ноги врозь в шпагат; - прыжок во фронтальный шпагат приземление во фронтальный шпагат; - прыжок в шпагат и приземление в шпагат; - прыжок разножка поворот 180°; - прыжок разножка приземление в шпагат; - перекидной прыжок; - прыжок «ножницы» с поворотом на 180° – упор лёжа; - прыжок "от оси" с поворотом на 180°.
<p>Группа D, равновесие и гибкость:- из фронтального шпагата с касанием грудью пола, перемахом назад - лечь на живот;</p> <ul style="list-style-type: none"> - безопорный вертикальный. шпагат; - из шпагата перекат в сторону и на 360°; - поворот на 360° в безопорном вертикальном шпагате; - поворот на 1 ноге на 360°; - поворот на 1 ноге на 360° в вертикальный шпагат с опорой руками о пол; - поворот на 1 ноге на 720° и более; - поворот на 1 ноге на 360° в безопорный вертикальный шпагат; - высокое равновесие с захватом рукой за ногу с поворотом на 360°; - «либела» с опорой руками о пол; - четыре (4) поочередных высоких вертикальных маха ногами с поворотом на 360°; - четыре (4) поочередных высоких вертикальных маха ногами с поворотом на 360°. 	<p>Группа D, равновесие и гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поворот на 1 ноге на 720° в вертикальный шпагат с опорой руками о пол; - поворот на 360°, маховая нога впереди горизонтально; - поворот на 360° в высоком равновесии с захватом за ногу, в вертикальный шпагат; - «либела» с опорой руками о пол в вертикальный шпагат; - без опорная «либела».

Дополнительные элементы	
Стоимость 0,6 балла	Стоимость 0,7 балла

<p>Группа А, динамическая сила:</p> <ul style="list-style-type: none"> - из упора лежа отжимание «взрывная рамка» с поворотом на 180°; - взрывная рамка с поворотом 180° в шпагат; - «взрывная рамка» в безопорный «венсон»; - из упора лежа перемах ноги врозь в упор углом; - из упора высокий угол, туловище горизонтально, перемах ноги врозь назад в шпагат; - из упора лежа круг двумя ногами в упор венсон; - круг «деласал» в упор «венсон» или из упора «венсон» круг «деласал» в «венсон»; - вертолет в упор безопорный «венсон» 	<p>Группа А, динамическая сила:</p> <ul style="list-style-type: none"> взрывная рамка с поворотом 180° в «венсон»; - из упора лежа перемах ноги врозь в упор высокий угол ноги врозь; 42 - высокий упор согнувшись с поворотом на 180°, фронтальный шпагат; - высокий упор согнувшись разгибаясь поворот на 180° в упор лежа; - круг двумя ногами с поворотом на 180° в упор «венсон»; - круг двумя ногами в безопорный «венсон»; - круг двумя ногами с поворотом на 360° в шпагат; - круг «деласал» с поворотом на 360°, в шпагат; - круг «деласал» и поворот на 180° в «венсон»; - круг «деласал» в безопорный «венсон»; - «вертолет», твист 360° в упор лежа.
<p>Группа В, статическая сила:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упор углом ноги врозь «вне» с поворотом на 720° (или более); - упор углом ноги врозь на 1 руке с поворотом на 360° (лакатуш); - упор углом ноги врозь упор углом с поворотом на 720°; - упор углом с поворотом на 720° и более; - горизонтальный упор ноги врозь. 	<p>Группа В, статическая сила:</p> <ul style="list-style-type: none"> -упор углом ноги врозь вне на 1 руке с поворотом на 540°; - упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 720°; - упор высокий угол с поворотом на 360°; - отжимание в горизонтальном упоре ноги врозь.
<p>Группа С, прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжок с поворотом на 720° в шпагат; - прыжком свободное падение с поворотом на 540°; - прыжком поворот на 720° в группировку; 	<p>Группа С, прыжки – толчком двумя/одной ногой:</p> <ul style="list-style-type: none"> прыжком свободное падение с поворотом на 720°; - прыжок «гейнер» с поворотом на 540° и е в

<ul style="list-style-type: none"> - с поворотом на 540° прыжок в группировку, приземление в шпагат; - с поворот на 180° прыжок в группировку, приземление в упор лежа; - с поворотом на 360° прыжок казак в шпагат или фронтальный шпагат; - с поворотом на 180° прыжок казак в упор лёжа; - с поворотом на 360° прыжок согнувшись; - с поворотом на 180° прыжок согнувшись , в шпагат; - прыжок согнувшись и упор лёжа; - с поворотом на 360° прыжок согнувшись ноги врозь; - с поворотом на 180° прыжок согнувшись ноги врозь в шпагат; - прыжок согнувшись ноги врозь - упор лежа; - с поворотом 360° прыжок согнувшись ноги врозь; - с поворотом на 180° прыжок во фронтальный шпагат приземление во фронтальный шпагат; - прыжок во фронтальный шпагат- упор лежа; - прыжком поворот на 360° в шпагат; - прыжком поворот на 180° в шпагат, приземление в шпагат; - прыжок в шпагат разножка и приземление в шпагат; - прыжок в шпагат, приземление в упор лежа; - прыжок разножка поворот 180° – приземление в шпагат; - прыжок разножка приземление в упор лёжа; - перекидной прыжок и поворот на 180°; - перекидной прыжок и приземление в шпагат; - с поворотом на 180° прыжок «ножницы» и поворотом на 180° – упор лёжа; - прыжок "от оси" с поворотом на 360°; - прыжок "от оси" с поворотом на 180° во фронтальный шпагат; - прыжок "от оси" с поворотом на 180° в упор лежа. 	<ul style="list-style-type: none"> упор лёжа; - прыжок «гейнер» с поворотом на 540° в шпагат; - с поворотом на 540° прыжок в группировку, приземление в шпагат; - с поворотом на 360° прыжок в группировку, приземление в упор лежа; - с поворотом на 720° прыжок «казак»; - с поворотом на 540° прыжок «казак» в шпагат; - с поворотом на 180° прыжок «казак», поворот на 180° в упор лёжа; - с поворотом на 360° прыжок согнувшись в шпагат; - прыжок согнувшись и с поворотом на 180° упор лёжа; - махом одной назад, прыжок с поворотом на 180° согнувшись ноги врозь, в упор лежа (калоянов); - с поворотом на 360° прыжок согнувшись ноги врозь в шпагат; - с поворотом на 180° прыжок согнувшись ноги врозь - упор лежа; - с поворотом на 360° прыжок во фронт. шпагат и приземление во фронтальный шпагат; - прыжок во фронтальный шпагат и поворот на 180° в упор лёжа; - прыжком поворот на 360° в шпагат, приземление в шпагат; - прыжок с поворотом 180° в шпагат – разножка и приземление в шпагат; - прыжок с поворотом 180° в шпагат, приземление в упор лежа; - перекидной прыжок и поворотом на 360°; - перекидной прыжок и поворот на 180°, приземление в шпагат; - перекидной прыжок разножка и приземление шпагат «марченков»; - перекидной прыжок приземление в упор лёжа; - прыжок "от оси" с поворотом на 360° во фронтальный шпагат; - прыжок "от оси" с поворотом на 360° в упор лежа; - прыжок баттерфляй с вращением на 360°.
<p>Группа D, равновесие и гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поворот на 1 ноге на 1080°; - поворот на 1 ноге на 720° в безопорный вертикальный шпагат; - поворот на 360°, нога впереди горизонт, в вертикальный шпагат; - высокое равновесие с захватом рукой за ногу с поворотом на 720°; - поворот на 360° в высоком равновесии с захватом за ногу, в безопорный вертикальный шпагат; 	<p>Группа D, равновесие и гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поворот на 1 ноге на 1080° в вертикальный шпагат; - поворот на 540°, маховая нога впереди горизонтально; - поворот на 360°, нога впереди горизонт, в безопорный вертикальный шпагат; - поворот на 720° в высоком равновесии с захватом за ногу, в вертикальный шпагат; - двойная «либела» с опорой руками о пол в вертикальный шпагат с опорой руками о пол; - безопорная «либела» в безопорный

<ul style="list-style-type: none"> - либела с опорой руками о пол в безопорный вертикальный шпагат; - двойная либела с опорой руками о пол; - безопорная либела – в вертикальный шпагат с опорой руками о пол. 	<ul style="list-style-type: none"> вертикальный шпагат; - безопорная двойная «либела».
---	--

6. Итоговое занятие.

Теория. План комплекса упражнений для самостоятельной летней подготовки.

Практика. Промежуточная аттестация контрольные упражнения.

Содержание программы 6 - 8 года обучения (углублённый уровень)

1. Вводное занятие

Теория. Беседа «Требования техники безопасности на занятиях».

Инструктаж по Т.Б. Предварительный осмотр.

Практика. Комплекс общеразвивающих упражнений.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Беседа «Понятие о гигиене и санитарии». Правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале. Терминология.

Практика. Круговая тренировка.

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 выполнении 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: локти 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 подъем и опускание рук и ног, поочередное поднятие 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.

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Методические указания, корректирующие замечания для правильного исполнения упражнений.

Практика.

Упражнения для развития активной и динамической гибкости:

маховые упражнения (вперед, назад, в сторону) с продвижением, поворотами и базовыми шагами;

маховые упражнения (опорные и безопорные) под счет и самостоятельно; маховые упражнения с приседами и т. д.

Упражнения на координацию движения:

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.

Упражнения для развития силы:

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.

Упражнения для развития выносливости:

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.

Хореография. Термины и названия. Участие рук в экзерсисе у палки.

Отработка и усложнение ранее изученных движений. Исполнение упражнений - ноги в 5 позиции. Battements tendus, battements jetes, crands battement jetes, battements frappe, petit battements sur le cju-de-pied, battements fondu, battements developpes, rond de jambe par terre.

Исполнение движений изученных у станка в комбинациях на середине класса: battements tendus, battements jetes, crands battement jetes, battements frappe, petit battements sur le cju-de-pied, battements fondu, battements developpes, rond de jambe par terre. Pas de bourree не меняя ног.

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

4. Инструкторская и судейская практика.

Теория. 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.

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль выполнения.

Практика. Проведение разминки, заключительной части тренировки. Проведение частей тренировки по темам. Организация и участие в показательных выступлениях. Судейство соревнований в качестве судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

Прохождение судейского семинара. Тестирование на знания правил судейства и сложности элементов.

5. Техническая подготовка

Теория. Обучение технике элементов из различных групп, согласно действующей программе ФИЖ. Методические указания, корректирующие замечания для правильного исполнения упражнений. Основы композиции и методика составления комбинации. Этапы и методика составления комбинаций. Требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов.

Практика.

Тема	Задания базового уровня	Задания углублённого уровня
Базовые шаги спортивной аэробики	March (4), Mambo (4), V-step (4), Cross (4), Step-touch (2) *, Double Step-touch (2+2), Chasse (2)	Step-tap (2) *, Chasse (2), Step-lift (2) *, Step-kick (2) *, Step-curl (2) *, Step-plie (2) *, Step-lunge (2) *, Step-knee (2) *, Knee-up (4), Grape-wine (4), Repeat.

<p>Элементы сложности</p>	<p>Обязательные элементы: А) Отжимание в упоре лежа; В) Упор углом ноги врозь; С) Прыжок в повороте 360°. D) Вертикальный шпагат. Композиция 9-11 лет, обязательные элементы групп: А) Отжимание в упоре лёжа (2 arm PU); В) Упор углом ноги врозь (Straddle Support); С) Прыжок с поворотом 360* (AirTurn); D)Вертикальный шпагат (Vertical Split). шпагат; шпагат;</p>	<p>Обязательные элементы: А) Геликоптер в упор лежа. В) Упор углом ноги врозь с поворотом (максимум на 360°). С) Прыжок в группировку поворотом на 360°. D) Поворот на360° в вертикальный шпагат. Композиция 12-14 лет, обязательные элементы групп: А) Геликоптер в упор лежа (Helicopter to PU); В)Упор углом ноги врозь, максимум поворот 360° (Straddle Support 1/1 turn); С)Прыжок в группировке, поворот 360° (Tuck Jump 1/1 turn) ; D) Поворот на 360° в вертикальный шпагат (1/1 Turn to Vertical Split). Композиция 15-17 лет, обязательные элементы группы D. А)Геликоптер в сагитальный шпагат или в упор Венсон (Helicopter to sagital split or Wenson); В) Упор углом ноги врозь, поворот максимум на 720° (Straddle Support max to 2/1 turn); С) Прыжок согнувшись, ноги врозь (Straddle Jump); D) Либела в вертикальный шпагат / Безопорная либела в вертикальный шпагат (Illusion to Vertical Split/Free Illusion to Vertical Split).</p>
<p>Акробатика</p>	<p>«Колесо», «рондат», переворот (вперед, назад), подъём разгибом из стойки на голове и руках. Освоение техники элементов: 1. Темповой переворот (вперед); 2.«Фляк».</p>	<p>Совершенствуются акробатические элементы из предыдущего этапа подготовки. Добавляется элемент «Сальто 360°» (вперед, назад, в сторону). Изучение данного элемента не обязательно. Не имеет стоимости. Используется для украшения программы.</p>

Дополнительные элементы	
Стоимость 0,8 балла	Стоимость 0,9 балла

<p>Группа А, динамическая сила:</p>	<p>Группа А, динамическая сила: взрывная рамка с поворотом 180° в «венсон»; - из упора лежа перемах ноги врозь в упор высокий угол ноги врозь; 42 - высокий упор согнувшись с поворотом на 180°, фронтальный шпагат; - высокий упор согнувшись разгибаясь поворот на 180° в упор лежа; - круг двумя ногами с поворотом на 180° в упор «венсон»; - круг двумя ногами в безопорный «венсон»; - круг двумя ногами с поворотом на 360° в шпагат; - круг «деласал» с поворотом на 360°, в шпагат; - круг «деласал» и поворот на 180° в «венсон»; - круг «деласал» в безопорный «венсон»; - «геликоптер», твист 360° в упор лежа.</p>
<p>Группа В, статическая сила: - упор углом ноги врозь «вне» с поворотом на 720° (или более); - упор углом ноги врозь на 1 руке с поворотом на 360° (лакатуш); - упор углом ноги врозь упор углом с поворотом на 720°; - упор углом с поворотом на 720° и более; - горизонтальный упор ноги врозь.</p>	<p>Группа В, статическая сила: -упор углом ноги врозь вне на 1 руке с поворотом на 540°; - упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 720°; - упор высокий угол с поворотом на 360°; - отжимание в горизонтальном упоре ноги врозь.</p>
<p>Группа С, прыжки: - прыжок с поворотом на 720° в шпагат; - прыжком свободное падение с поворотом на 540°; - прыжком поворот на 720° в группировку; - с поворотом на 540° прыжок в группировку, приземление в шпагат; - с поворот на 180° прыжок в группировку, приземление в упор лежа; - с поворотом на 360° прыжок казак в шпагат или фронтальный шпагат; - с поворотом на 180° прыжок казак в упор лёжа; - с поворотом на 360° прыжок согнувшись; - с поворотом на 180° прыжок согнувшись , в шпагат; - прыжок согнувшись и упор лёжа; - с поворотом на 360° прыжок согнувшись ноги врозь; - с поворотом на 180° прыжок согнувшись ноги врозь в шпагат; - прыжок согнувшись ноги врозь - упор лежа; - с поворотом 360° прыжок согнувшись ноги врозь; - с поворотом на 180° прыжок во фронтальный шпагат приземление во фронтальный шпагат; - прыжок во фронтальный шпагат- упор лежа;</p>	<p>Группа С, прыжки – толчком двумя/одной ногой: прыжком свободное падение с поворотом на 720°; - прыжок «гейнер» с поворотом на 540° и е в упор лёжа; - прыжок «гейнер» с поворотом на 540° в шпагат; - с поворотом на 540° прыжок в группировку, приземление в шпагат; - с поворотом на 360° прыжок в группировку, приземление в упор лежа; - с поворотом на 720° прыжок «казак»; - с поворотом на 540° прыжок «казак» в шпагат; - с поворотом на 180° прыжок «казак», поворот на 180° в упор лёжа; - с поворотом на 360° прыжок согнувшись в шпагат; - прыжок согнувшись и с поворотом на 180° упор лёжа; - махом одной назад, прыжок с поворотом на 180° согнувшись ноги врозь, в упор лежа (калоянов); - с поворотом на 360° прыжок согнувшись ноги врозь в шпагат; - с поворотом на 180° прыжок согнувшись</p>

<ul style="list-style-type: none"> - прыжком поворот на 360° в шпагат; - прыжком поворот на 180° в шпагат, приземление в шпагат; - прыжок в шпагат разножка и приземление в шпагат; - прыжок в шпагат, приземление в упор лежа; - прыжок разножка поворот 180° – приземление в шпагат; - прыжок разножка приземление в упор лёжа; - перекидной прыжок и поворот на 180°; - перекидной прыжок и приземление в шпагат; - с поворотом на 180° прыжок «ножницы» и поворотом на 180° – упор лёжа; - прыжок "от оси" с поворотом на 360°; - прыжок "от оси" с поворотом на 180° во фронтальный шпагат; - прыжок "от оси" с поворотом на 180° в упор лежа. 	<ul style="list-style-type: none"> ноги врозь - упор лежа; - с поворотом на 360° прыжок во фронт. шпагат и приземление во фронтальный шпагат; - прыжок во фронтальный шпагат и поворот на 180° в упор лёжа; - прыжком поворот на 360° в шпагат, приземление в шпагат; - прыжок с поворотом 180° в шпагат – разножка и приземление в шпагат; - прыжок с поворотом 180° в шпагат, приземление в упор лежа; - перекидной прыжок и поворотом на 360°; - перекидной прыжок и поворот на 180°, приземление в шпагат; - перекидной прыжок разножка и приземление шпагат «марченков»; - перекидной прыжок приземление в упор лёжа; - прыжок "от оси" с поворотом на 360° во фронтальный шпагат; - прыжок "от оси" с поворотом на 360° в упор лежа; - прыжок баттерфляй с вращением на 360°.
<p>Группа D, равновесие и гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поворот на 1 ноге на 1080°; - поворот на 1 ноге на 720° в безопорный вертикальный шпагат; - поворот на 360°, нога впереди горизонт, в вертикальный шпагат; - высокое равновесие с захватом рукой за ногу с поворотом на 720°; - поворот на 360° в высоком равновесии с захватом за ногу, в безопорный вертикальный шпагат; - либела с опорой руками о пол в безопорный вертикальный шпагат; - двойная либела с опорой руками о пол; - безопорная либела – в вертикальный шпагат с опорой руками о пол. 	<p>Группа D, равновесие и гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поворот на 1 ноге на 1080° в вертикальный шпагат; - поворот на 540°, маховая нога впереди горизонтально; - поворот на 360°, нога впереди горизонт, в безопорный вертикальный шпагат; - поворот на 720° в высоком равновесии с захватом за ногу, в вертикальный шпагат; - двойная «либела» с опорой руками о пол в вертикальный шпагат с опорой руками о пол; - безопорная «либела» в безопорный вертикальный шпагат; - безопорная двойная «либела».

Дополнительные элементы стоимость 1 балл

<p>Группа А, динамическая сила:</p> <ul style="list-style-type: none"> - из упора лежа перемах ноги врозь с поворотом на 180° в упор «венсон»; - высокий упор согнувшись, перемах ноги врозь назад в упор лежа «салван»; - высокий упор согнувшись, разгибаясь поворот на 180° в упор безопорный «венсон»; - круг «деласал» поворот на 180° и, вращение на 360° в упор лёжа или в «венсон»; - круг «деласал» + воздушный круг «деласал» (1 или 2) + круг «деласал»; - круг «деласал» в обе стороны.
<p>Группа В, статическая сила:</p> <ul style="list-style-type: none"> - высокий упор согнувшись с поворотом на 360°; - из горизонта упора ноги врозь - упор безопорный «венсон» и горизонт. упор ноги врозь; - горизонтальный упор ноги врозь - безопорный" «венсон» в обе стороны - горизонтальный упор ноги врозь; - из горизонтального упора - упор безопорный «венсон».
<p>Группа С, прыжки – толчком двумя/одной ногой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжком свободное падение с поворотом на 1080°;

- прыжок «гейнер» с поворотом на 90°;
- прыжок «гейнер» с поворотом на 1080° во фронтальный шпагат;
- с поворотом на 1080° прыжок в группировку, приземление в шпагат;
- с поворотом на 540° прыжок согнувшись и поворотом на 180°, упор лежа;
- перекидной прыжок и с поворотом на 360° приземление в упор лёжа «незез-он»;
- прыжок "от оси" с поворотом на 720° во фронт. шпагат;
- прыжок "от оси" с поворотом на 720° в упор лежа;
- прыжок бабочка с вращением на 720°.

Группа D, равновесие и гибкость:
 - поворот на 1080°, нога впереди горизонтально, в вертикальный шпагат;
 - поворот на 1080° в высоком равновесии с захватом за ногу, в безопорный вертикальный шпагат.
 Подбор элементов осуществляется тренером в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

6. Итоговое занятие.

Теория. План упражнений (комплекс) для самостоятельной летнейподготовки.

Практика. Промежуточная аттестация контрольные упражнения.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название разделов и (или) тем	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1-2 год обучения (стартовый уровень)				
1.	Вводное занятие.	Учебноезанятие. Инструктаж по Т.Б.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь, аудио аппаратура.
4.	Техническая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь, аудио аппаратура.
5.	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, аудио аппаратура.
3- 5 год обучения (базовый уровень)				
1.	Вводное занятие.	Учебноезанятие. Инструктаж по Т.Б.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.

2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь, аудио аппаратура.
4.	Инструкторская и судейская практика	Беседа – лекция, теоретические и практические занятия.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь, аудио аппаратура.
5.	Техническая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
6.	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь, аудио аппаратура.
6- 8 год обучения (углублённый уровень)				
1.	Вводное занятие.	Учебноезанятие. Инструктаж по Т.Б.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь, аудио аппаратура.
4.	Инструкторская и судейская практика	Беседа – лекция, теоретические и практические занятия.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь, аудио аппаратура.
5.	Техническая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь, аудио аппаратура.
6.	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь, аудио аппаратура.

Материально – техническое обеспечение программы

Помещение для занятий, инвентарь	Зал для занятий, аудиоаппаратура, спортивный инвентарь и оборудование: гимнастические скамейки, шведская стенка, напольное покрытие или гимнастические коврики, скакалки, мячи, мешочки, гимнастические блоки и пр.
Спортивная форма и обувь	Спортивная форма и обувь для зала.

Учебно – информационное обеспечение программы

Список литературы

для тренеров - преподавателей

1. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В.В. Козлов.- М.: ВЛАДОС, 2003.
2. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий /Е.С. Крючек. – Москва.: 2001
3. Крючек, Е.С., Специализированная подготовка к обучению упражнениям спортивной аэробики : Учеб. - метод. пособие / Е.С. Крючек. – СПб.: 2002.- 37с.
4. 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.- 92с.
5. Крючек, Е.С., Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс,2001. – 64с.
6. Курамшин, Ю.Ф., Теория и методика физического воспитания: учеб.пособие /Ю.Ф. Курамшин, В.И. Попов; СПб гос.акад.физ.культуры им.П.Ф.Лесгафта. – СПб.: [б.и.], 1999.-324 с.
7. Кудюрова, Т.В. Подготовка специалистов по спортивной и оздоровительной аэробике / Т.В. Кудюрова.- Новосибирск.: 1999
8. Менхин, Ю.В., Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. – М.:Физкультура и спорт, 1989. – 224с.
9. Мякинченко, Е.Б., Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
10. Поздеева, Е.А., Методика совершенствования исполнительского мастерства в спортивной аэробике: учебное пособие / Е.А. Поздеева, Г.Н. Пшеничникова. –Омск.: СибГУФК, 2013.- 80с.
11. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов. – М.: Аст, 2005.
12. Филиппова, Ю.С., Организация и методика проведения соревнования по спортивной аэробике/ Ю.С. Филиппова. – Новосибирск.: 2003.
13. Филиппова, Ю.С., Особенности психофизиологического развития юных спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой / Ю.С. Филиппова, В.Б. Рубанович, Р.И. Айзман. – Новосибирск.: 2005.
14. Юсупова Л.А., Аэробика: учебно-методическое пособие / Л.А. Юсупова, В.М. Миронов.– Минск.: БГУФК, 2005. – 100 с.

для учащихся

1. Буц Л.М., Для вас девочки / Л.М. Буц – М.: Физкультура и спорт, 1988
2. Поздеева, Е.А., Методика совершенствования исполнительского мастерства в спортивной аэробике: учебное пособие / Е.А. Поздеева, Г.Н. Пшеничникова. – Омск.: СибГУФК, 2013.- 80с.
3. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов. – М.: Аст, 2005.

Приложение 1

Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе «Спортивная аэробика» физкультурно – спортивной направленности на 2025-2026 учебный год

1. Начало учебного года: 01.09.2025г.
2. Окончание учебного года: 31.05.2026г.
3. Продолжительность учебных занятий: 2 -3 раза в неделю по 1, 2, 3 занятию, продолжительностью 40, 45 минут, перемена между занятиями 5 минут.
4. Продолжительность учебного года

Название группы	Год обучения	Наполняемость (кол-во в этом году)	Количество часов внеделю	Количество часов за 1 полугодие	Количество часов за 2 полугодие	Количество часов в год
Новожилов Е.А группа № 1	4	12	6	106,5	127,5	234
Опекунова Т.С. группа № 1	5	12	6	106	128	234
Опекунова Т.С. группа № 2	3	12	6	106	128	234
Оболенская Н.В. группа № 1	6	12	6	108	126	234
Оболенская Н.В. группа № 2	5	12	6	108	126	234
Оболенская Н.В. группа № 3	3	12	6	106	128	234
Оболенская Н.В. группа № 4	1	12	6	70	86	156
Воробьева А.В. группа № 1	5	12	6	104	130	234
Воробьева А.В. группа № 2	4	12	6	104	130	234

5. Режим работы:

№ п/ п	Название группы	Дни недели	Время
1	Новожилов Е.А группа № 1	Понедельник, среда Вторник Пятница	15.30 – 16.42 18.45- 19.57 18.30 -19.42

2	Опекунова Т.С. группа № 2	Понедельник, среда, четверг	16.00- 17.35
3	Опекунова Т.С. группа № 1	Понедельник, среда, четверг	17.40- 19.15
4	Оболенская Н.В. группа № 1	Понедельник, вторник, среда	18.20 -19.55
5	Оболенская Н.В. группа № 2	Понедельник Вторник, среда	15.00- 16.35 16.40 – 18.15
6	Оболенская Н.В. группа № 3	Понедельник Вторник, четверг	16.40 – 18.15 15.00- 16.35
7	Оболенская Н.В. группа № 4	Среда, пятница	15.00 -16.35
7	Воробьева А.В. группа № 1	Понедельник Среда Четверг Пятница	16.40 -18.20 17.30– 19.05 16.40-17.25 15.00-15.45
8	Воробьева А.В. группа № 2	Вторник Среда Четверг Пятница	15.00- 16.35 16.40 – 17.25 15.50- 16.35 18.20-19.55

6. Проведение промежуточной аттестации:

промежуточная аттестация 2 полугодие – май 2026 г.

7. Проведения инструктажа по технике безопасности:

1 полугодие – сентябрь 2025г.

2 полугодие – март 2026 г.

8. Каникулы

Летние: 31.05.2026г. – 01.09.2026 г.

9. Праздничные дни в 2025 – 2026 учебном году:

4 ноября, 31, декабря, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.

10. Место проведения занятий: ДЮСШ г. Волхов.

Стартовый уровень 1 год обучения (234 ч.)				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-вочас.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие учебного года				
1. Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Общеразвивающие упражнения.	2
2. Общая физическая подготовка (ОФП)				70
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии», ОРУ	2
3			Общеразвивающие упражнения.	2
4			Общеразвивающие упражнения.	2
5			Общеразвивающие упражнения.	2
6			Общеразвивающие упражнения.	2

7			Общеразвивающие упражнения.	2
8			Общеразвивающие упражнения.	2
9			Общеразвивающие упражнения.	2
10			Общеразвивающие упражнения.	2
11			Общеразвивающие упражнения.	2
12			Общеразвивающие упражнения.	2
13			Общеразвивающие упражнения.	2
14			Общеразвивающие упражнения.	2
15			Общеразвивающие упражнения.	2
16			Общеразвивающие упражнения.	2
17			Общеразвивающие упражнения.	2
18			Общеразвивающие упражнения.	2
19			Общеразвивающие упражнения.	2
20			Общеразвивающие упражнения.	2
21			Общеразвивающие упражнения.	2
22			Общеразвивающие упражнения.	2
23			Общеразвивающие упражнения.	2
24			Общеразвивающие упражнения.	2
25			Общеразвивающие упражнения.	2
26			Общеразвивающие упражнения.	2
27			Общеразвивающие упражнения.	2
28			Общеразвивающие упражнения.	2
29			Общеразвивающие упражнения.	2
30			Общеразвивающие упражнения.	2
31			Общеразвивающие упражнения.	2
32			Общеразвивающие упражнения.	2
33			Общеразвивающие упражнения.	2
34			Общеразвивающие упражнения.	2

35			Общеразвивающие упражнения.	2
36			Общеразвивающие упражнения.	2
3. Специальная физическая подготовка (СФП)				92
37			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
38			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
39			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
40			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
41			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
42			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
43			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
44			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
45			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
46			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
47			Упражнения для развития специальных качеств.	2
48			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
49			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
50			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
51			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2

52			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
Итого за 1 полугодие:				102
2 полугодие учебного года				
53			Упражнения на растяжку.	2
54			Упражнения на растяжку.	2
55			Упражнения на растяжку.	2
56			Упражнения на растяжку.	2
57			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
58			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
59			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
60			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
61			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
62			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
63			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
64			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
65			Элементы хореографии.	2
66			Элементы хореографии.	2
67			Элементы хореографии.	2
68			Элементы хореографии.	2
69			Элементы хореографии.	2
70			Элементы хореографии.	2
71			Элементы хореографии.	2

72			Элементы хореографии.	2
73			Элементы хореографии.	2
74			Элементы хореографии.	2
75			Элементы хореографии.	2
76			Элементы хореографии.	2
77			Элементы хореографии.	2
78			Элементы хореографии.	2
79			Элементы хореографии.	2
80			Элементы хореографии.	2
81			Элементы хореографии.	2
82			Элементы хореографии.	2
4..Техническая подготовка				68
83			Базовые шаги аэробики.	2
84			Базовые шаги аэробики.	2
85			Базовые шаги аэробики.	2
86			Базовые шаги аэробики.	2
87			Базовые шаги аэробики.	2
88			Базовые шаги аэробики.	2
89			Базовые шаги аэробики.	2
90			Базовые шаги аэробики.	2
91			Базовые шаги аэробики.	2
92			Базовые шаги аэробики.	2
93			Базовые шаги аэробики.	2
94			Базовые шаги аэробики.	2
95			Базовые шаги аэробики.	2
96			Базовые шаги аэробики.	2
97			Элементы сложности.	2
98			Элементы сложности.	2

99			Элементы сложности.	2
100			Элементы сложности.	2
101			Элементы сложности.	2
102			Элементы сложности.	2
103			Элементы сложности.	2
104			Элементы сложности.	2
105			Элементы сложности.	2
106			Элементы сложности.	2
107			Элементы сложности.	2
108			Элементы сложности.	2
109			Комбинации элементов.	2
110			Комбинации элементов.	2
111			Комбинации элементов.	2
112			Комбинации элементов.	2
113			Комбинации элементов.	2
114			Комбинации элементов.	2
115			Комбинации элементов.	2
116			Комбинации элементов.	2
5. Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				132
Всего:				234

Стартовый уровень 2 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Общеукрепляющие упражнения.	2

2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				70
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии», ОФП.	2
3			Комплекс ОФП.	2
4			Комплекс ОФП.	2
5			Комплекс ОФП.	2
6			Комплекс ОФП.	2
7			Комплекс ОФП.	2
8			Комплекс ОФП.	2
9			Комплекс ОФП.	2
10			Комплекс ОФП.	2
11			Комплекс ОФП.	2
12			Комплекс ОФП.	2
13			Комплекс ОФП.	2
14			Комплекс ОФП.	2
15			Комплекс ОФП.	2
16			Комплекс ОФП.	2
17			Комплекс ОФП.	2
18			Комплекс ОФП.	2
19			Комплекс ОФП.	2
20			Комплекс ОФП.	2
21			Комплекс ОФП.	2
22			Комплекс ОФП.	2
23			Комплекс ОФП.	2
24			Комплекс ОФП.	2
25			Комплекс ОФП.	2
26			Комплекс ОФП.	2
27			Комплекс ОФП.	2
28			Комплекс ОФП.	2
29			Комплекс ОФП.	2
30			Комплекс ОФП.	2
31			Комплекс ОФП.	2
32			Комплекс ОФП.	2
33			Комплекс ОФП.	2
34			Комплекс ОФП.	2
35			Комплекс ОФП.	2
36			Комплекс ОФП.	2
3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				92
37			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
38			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
39			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
40			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
41			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
42			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
43			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
44			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2

45			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
46			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
47			Упражнения для развития специальных качеств.	2
48			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
49			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
50			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
51			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
52			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
Итого за 1 полугодие:				104
2 полугодие учебного года				
53			Упражнения на растяжку.	2
54			Упражнения на растяжку.	2
55			Упражнения на растяжку.	2
56			Упражнения на растяжку.	2
57			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
58			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
59			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
60			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
61			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
62			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
63			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
64			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
65			Элементы хореографии.	2
66			Элементы хореографии.	2
67			Элементы хореографии.	2
68			Элементы хореографии.	2
69			Элементы хореографии.	2
70			Элементы хореографии.	2
71			Элементы хореографии.	2
72			Элементы хореографии.	2
73			Элементы хореографии.	2
74			Элементы хореографии.	2
75			Элементы хореографии.	2
76			Элементы хореографии.	2
77			Элементы хореографии.	2
78			Элементы хореографии.	2

79			Элементы хореографии.	2
80			Элементы хореографии.	2
81			Элементы хореографии.	2
82			Элементы хореографии.	2
4. Тема: Техническая подготовка				68
83			Базовые шаги аэробики.	2
84			Базовые шаги аэробики.	2
85			Базовые шаги аэробики.	2
86			Базовые шаги аэробики.	2
87			Базовые шаги аэробики.	2
88			Базовые шаги аэробики.	2
89			Базовые шаги аэробики.	2
90			Базовые шаги аэробики.	2
91			Базовые шаги аэробики.	2
92			Базовые шаги аэробики.	2
93			Базовые шаги аэробики.	2
94			Базовые шаги аэробики.	2
95			Базовые шаги аэробики.	2
96			Базовые шаги аэробики.	2
97			Элементы сложности.	2
98			Элементы сложности.	2
99			Элементы сложности.	2
100			Элементы сложности.	2
101			Элементы сложности.	2
102			Элементы сложности.	2
103			Элементы сложности.	2
104			Элементы сложности.	2
105			Элементы сложности.	2
106			Элементы сложности.	2
107			Элементы сложности.	2
108			Элементы сложности.	2
109			Комбинация элементов.	2
110			Комбинация элементов.	2
111			Комбинация элементов.	2
112			Комбинация элементов.	2
113			Комбинация элементов.	2
114			Комбинация элементов.	2
115			Комбинация элементов.	2
116			Комбинация элементов.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				132
Всего:				234

Базовый уровень 3, 4, 5 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактически		

		я		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОФП.	2
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				60
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии, правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале», ОФП.	2
3			Беседа: «Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни», ОФП.	2
4			Беседа: «Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортом», ОФП.	2
5			Комплекс ОФП.	2
6			Комплекс ОФП.	2
7			Комплекс ОФП.	2
8			Комплекс ОФП.	2
9			Комплекс ОФП.	2
10			Комплекс ОФП.	2
11			Комплекс ОФП.	2
12			Комплекс ОФП.	2
13			Комплекс ОФП.	2
14			Комплекс ОФП.	2
15			Комплекс ОФП.	2
16			Комплекс ОФП.	2
17			Комплекс ОФП.	2
18			Комплекс ОФП.	2
19			Комплекс ОФП.	2
20			Комплекс ОФП.	2
21			Комплекс ОФП.	2

22			Комплекс ОФП.	2
23			Комплекс ОФП.	2
24			Комплекс ОФП.	2
25			Комплекс ОФП.	2
26			Комплекс ОФП.	2
27			Комплекс ОФП.	2
28			Комплекс ОФП.	2
29			Комплекс ОФП.	2
30			Комплекс ОФП.	2
31			Комплекс ОФП.	2
3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				88
32			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
33			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
34			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
35			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
36			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
37			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
38			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
39			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
40			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
41			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
42			Упражнения для развития специальных	2

			физических качеств.	
43			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
44			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
45			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
46			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
47			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
48			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
49			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
50			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
51			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
52			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
53			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
Итого за 1 полугодие:				106
2 полугодие учебного года				
53			Стрейчинг.	2
54			Стрейчинг.	2
55			Стрейчинг.	2
56			Стрейчинг.	2
57			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
58			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2

59			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
60			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
61			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
62			Элементы хореографии.	2
63			Элементы хореографии.	2
64			Элементы хореографии.	2
65			Элементы хореографии.	2
66			Элементы хореографии.	2
67			Элементы хореографии.	2
68			Элементы хореографии.	2
69			Элементы хореографии.	2
70			Элементы хореографии.	2
71			Элементы хореографии.	2
72			Элементы хореографии.	2
73			Элементы хореографии.	2
74			Элементы хореографии.	2
75			Элементы хореографии.	2
4. Тема: Инструкторская и судейская практика				14
76			Беседы: «Организация и руководство группой», «Подача команд».	2
77			Инструктаж по Т. Б. Беседа - практика «Организация выполнения строевых упражнений».	2
78			Показ ОРУ и специальных упражнений, контроль выполнения.	2
79			Правила судейства.	2
80			Правила судейства.	2
81			Правила судейства.	2

82			Правила судейства. Тестирование (зачёт/незачёт)	2
5. Тема: Техническая подготовка				68
83			Композиции базовых шагов.	2
84			Композиции базовых шагов.	2
85			Композиции базовых шагов.	2
86			Композиции базовых шагов.	2
87			Композиции базовых шагов.	2
88			Композиции базовых шагов.	2
89			Элементы сложности.	2
90			Элементы сложности.	2
91			Элементы сложности.	2
92			Элементы сложности.	2
93			Элементы сложности.	2
94			Элементы сложности.	2
95			Элементы сложности.	2
96			Элементы сложности.	2
97			Элементы сложности.	2
98			Элементы сложности.	2
99			Элементы сложности.	2
100			Элементы сложности.	2
101			Элементы сложности.	2
102			Элементы сложности.	2
103			Комбинации элементов.	2
104			Комбинации элементов.	2
105			Комбинации элементов.	2
106			Комбинации элементов.	2
107			Комбинации элементов.	2

108			Комбинации элементов.	2
109			Комбинации элементов.	2
110			Комбинации элементов.	2
111			Комбинации элементов.	2
112			Комбинации элементов.	2
113			Комбинации элементов.	2
114			Комбинации элементов.	2
115			Комбинации элементов.	2
116			Комбинации элементов.	2
6. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				128
Всего:				234

Базовый уровень 3, 4 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				1,5
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОФП.	1,5
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				60
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии, правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале», ОФП.	1,5
3			Беседа: «Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни», ОФП.	1,5
4			Беседа: «Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортом», ОФП.	1,5
5			Комплекс ОФП.	1,5
6			Комплекс ОФП.	1,5
7			Комплекс ОФП.	1,5
8			Комплекс ОФП.	1,5
9			Комплекс ОФП.	1,5
10			Комплекс ОФП.	1,5
11			Комплекс ОФП.	1,5
12			Комплекс ОФП.	1,5
13			Комплекс ОФП.	1,5

14			Комплекс ОФП.	1,5
15			Комплекс ОФП.	1,5
16			Комплекс ОФП.	1,5
17			Комплекс ОФП.	1,5
18			Комплекс ОФП.	1,5
19			Комплекс ОФП.	1,5
20			Комплекс ОФП.	1,5
21			Комплекс ОФП.	1,5
22			Комплекс ОФП.	1,5
23			Комплекс ОФП.	1,5
24			Комплекс ОФП.	1,5
25			Комплекс ОФП.	1,5
26			Комплекс ОФП.	1,5
27			Комплекс ОФП.	1,5
28			Комплекс ОФП.	1,5
29			Комплекс ОФП.	1,5
30			Комплекс ОФП.	1,5
31			Комплекс ОФП.	1,5
32			Комплекс ОФП.	1,5
33			Комплекс ОФП.	1,5
34			Комплекс ОФП.	1,5
35			Комплекс ОФП.	1,5
36			Комплекс ОФП.	1,5
37			Комплекс ОФП.	1,5
38			Комплекс ОФП.	1,5
39			Комплекс ОФП.	1,5
40			Комплекс ОФП.	1,5
41			Комплекс ОФП.	1,5
3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				87
42			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
43			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
44			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
45			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
46			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
47			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
48			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
49			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
50			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
51			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
52			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
53			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
54			Упражнения для развития специальных	1,5

83			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
84			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
85			Элементы хореографии.	1,5
86			Элементы хореографии.	1,5
87			Элементы хореографии.	1,5
88			Элементы хореографии.	1,5
89			Элементы хореографии.	1,5
90			Элементы хореографии.	1,5
91			Элементы хореографии.	1,5
92			Элементы хореографии.	1,5
93			Элементы хореографии.	1,5
94			Элементы хореографии.	1,5
95			Элементы хореографии.	1,5
96			Элементы хореографии.	1,5
97			Элементы хореографии.	1,5
98			Элементы хореографии.	1,5
99			Элементы хореографии.	1,5
4. Тема: Инструкторская и судейская практика				15
100			Беседы: «Организация и руководство группой», «Поддача команд».	1,5
101			Беседа - практика «Организация выполнения строевых упражнений».	1,5
102			Показ ОРУ и специальных упражнений, контроль выполнения.	1,5
103			Правила судейства.	1,5
104			Правила судейства.	1,5
105			Инструктаж по технике безопасности. Правила судейства.	1,5
106			Правила судейства.	1,5
107			Правила судейства.	1,5
108			Правила судейства.	1,5
109			Правила судейства. Тестирование (зачёт/незачёт)	1,5
4. Тема: Техническая подготовка				69
110			Композиции базовых шагов.	1,5
111			Композиции базовых шагов.	1,5
112			Композиции базовых шагов.	1,5
113			Композиции базовых шагов.	1,5
114			Композиции базовых шагов.	1,5
115			Композиции базовых шагов.	1,5
116			Элементы сложности.	1,5
117			Элементы сложности.	1,5
118			Элементы сложности.	1,5
119			Элементы сложности.	1,5
120			Элементы сложности.	1,5
121			Элементы сложности.	1,5
122			Элементы сложности.	1,5
123			Элементы сложности.	1,5
124			Элементы сложности.	1,5
125			Элементы сложности.	1,5
126			Элементы сложности.	1,5
127			Элементы сложности.	1,5

128			Элементы сложности.	1,5
129			Элементы сложности.	1,5
130			Комбинации элементов.	1,5
131			Комбинации элементов.	1,5
132			Комбинации элементов.	1,5
133			Комбинации элементов.	1,5
134			Комбинации элементов.	1,5
135			Комбинации элементов.	1,5
136			Комбинации элементов.	1,5
137			Комбинации элементов.	1,5
138			Комбинации элементов.	1,5
139			Комбинации элементов.	1,5
140			Комбинации элементов.	1,5
141			Комбинации элементов.	1,5
142			Комбинации элементов.	1,5
143			Комбинации элементов.	1,5
144			Соревновательные программы	1,5
145			Соревновательные программы	1,5
146			Соревновательные программы	1,5
147			Соревновательные программы	1,5
148			Соревновательные программы	1,5
149			Соревновательные программы	1,5
150			Соревновательные программы	1,5
151			Соревновательные программы	1,5
152			Соревновательные программы	1,5
153			Соревновательные программы	1,5
154			Соревновательные программы	1,5
155			Соревновательные программы	1,5
6. Тема: Итоговое занятие				1,5
156			Промежуточная аттестация, контрольные упражнения.	1,5
Итого за 2 полугодие:				127,5
Всего:				234

Базовый уровень 4 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактически		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				1
1			Инструктаж по Т.Б. Общеукрепляющие	1

			упражнения.	
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				60
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии, правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале», ОРУ.	2
3			Беседа: «Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни», ОРУ	2
4			Беседа: «Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортом», ОРУ.	1
5			Общеразвивающие упражнения у шведской стенки.	1
6			Общеразвивающие упражнения у шведской стенки.	2
7			Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамьей.	2
8			Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамьей.	1
9			Общеразвивающие упражнения.	1
10			Общеразвивающие упражнения.	2
11			Общеразвивающие упражнения.	2
12			Общеразвивающие упражнения.	1
13			Общеразвивающие упражнения.	1
14			Упражнения для мышц ног: прыжки вверх из упора присев, прыжки с подъемом колен, выпады, подъем ног в висе; подъем ног в упоре на брусках, прыжки на/через скамейку; круги ногами лёжа на спине.	2
15			Упражнения для верхнего плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, «спичаг», планка с вытянутыми вперед руками.	2
16			Упражнения для мышц живота и спины: сгибание туловища в положении лёжа, сгибание туловища с подъёмом ног, планка с опорой на локти, упражнение «лодочка на спине» ; Гиперэкстензия, упражнения «лодочка на животе», упражнение «мост», опускания и подъёмы с моста.	1
17			Упражнения для развития гибкости : складки ноги вместе и врозь, шпагаты, махи ногами, вытяжение ног.	1
18			Упражнения для рук и спины: подъем ног в высокий угол на брусках; подъем с переворотом, обратные отжимания на брусках, подтягивания на перекладине.	2
19			Упражнения для мышц ног : прыжки вверх из упора присев, прыжки с подъемом колен, выпады, подъем ног в висе; подъем ног в упоре на брусках, прыжки	2

			на/через скамейку; круги ногами лёжа на спине.	
20			Упражнения для верхнего плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, «спичаг», планка с вытянутыми вперёд руками.	1
21			Упражнения для мышц живота и спины: Сгибание туловища в положении лёжа, сгибание туловища с подъёмом ног, планка с опорой на локти, упражнение «лодочка на спине» ; Гиперэкстензия, упражнения «лодочка на животе», упражнение «мост», опускания и подъёмы с моста.	1
22			Упражнения для развития гибкости : складки ноги вместе и врозь, шпагаты, махи ногами, вытяжение ног.	2
23			Упражнения для рук и спины: подъём ног в высокий угол на брусках; подъём с переворотом, обратные отжимания на брусках, подтягивания на перекладине.	2
24			Упражнения для мышц ног	1
25			Упражнения для верхнего плечевого пояса	1
26			Упражнения для мышц живота и спины	2
27			Упражнения для развития гибкости	2
28			Упражнения для рук и спины	1
29			Общеразвивающие упражнения.	1
30			Общеразвивающие упражнения.	2
31			Общеразвивающие упражнения.	2
32			Общеразвивающие упражнения.	1
33			Общеразвивающие упражнения.	1
34			Общеразвивающие упражнения.	2
35			Общеразвивающие упражнения.	2
36			Общеразвивающие упражнения.	1
37			Общеразвивающие упражнения.	1
38			Общеразвивающие упражнения.	2
39			Общеразвивающие упражнения.	2
40			Общеразвивающие упражнения.	1
41			Общеразвивающие упражнения.	1
3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				89
42			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
43			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
44			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
45			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
46			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
47			Упражнения для развития специальных	2

73			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
74			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
75			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
76			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
77			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
78			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
79			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
80			Элементы хореографии.	1
81			Элементы хореографии.	1
82			Элементы хореографии.	2
83			Элементы хореографии.	2
84			Элементы хореографии.	1
85			Элементы хореографии.	1
86			Элементы хореографии.	2
87			Элементы хореографии.	2
88			Элементы хореографии.	1
89			Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики.	1
90			Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики.	2
91			Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики.	2
92			Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики.	1
93			Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики.	1
94			Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики.	2
95			Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики.	2
96			Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики.	1
97			Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики.	1
98			Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики.	2
99			Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики.	2
100			Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики.	1
4. Тема: Инструкторская и судейская практика				14
101			Беседы: «Организация и руководство группой», «Подача команд».	1
102			Беседа - практика « Организация выполнения строевых упражнений».	1

103			Показ ОРУ и специальных упражнений, контроль выполнения.	2
104			Правила судейства.	2
105			Правила судейства.	1
106			Правила судейства.	1
107			Правила судейства.	2
108			Правила судейства.	2
109			Правила судейства. Тестирование (зачёт/незачёт)	1
110			Правила судейства. Тестирование (зачёт/незачёт)	1
5. Тема: Техническая подготовка				68
111			Техника базовых шагов спортивной аэробики.	2
112			Техника базовых шагов спортивной аэробики.	2
113			Техника базовых шагов спортивной аэробики.	1
114			Техника базовых шагов спортивной аэробики.	1
115			Техника элементов спортивной аэробики.	2
116			Техника элементов спортивной аэробики.	2
117			Техника элементов спортивной аэробики.	1
118			Техника элементов спортивной аэробики.	1
119			Техника элементов спортивной аэробики.	2
120			Техника элементов спортивной аэробики.	2
121			Техника элементов спортивной аэробики.	1
122			Техника элементов спортивной аэробики.	1
123			Совершенствование элементов спортивной аэробики.	2
124			Совершенствование элементов спортивной аэробики.	2
125			Совершенствование элементов спортивной аэробики.	1
126			Совершенствование элементов спортивной аэробики.	1
127			Совершенствование элементов спортивной аэробики.	2
128			Совершенствование элементов спортивной аэробики.	2
129			Совершенствование элементов спортивной аэробики.	1
130			Совершенствование элементов спортивной аэробики.	1
131			Совершенствование элементов спортивной аэробики.	2
132			Совершенствование элементов спортивной аэробики.	2
133			Совершенствование хореографических композиций.	1
134			Совершенствование хореографических композиций.	1

135			Совершенствование хореографических композиций.	2
136			Совершенствование хореографических композиций.	2
137			Совершенствование хореографических композиций.	1
138			Совершенствование хореографических композиций.	1
139			Совершенствование хореографических композиций.	2
140			Совершенствование хореографических композиций.	2
141			Совершенствование хореографических композиций.	1
142			Совершенствование хореографических композиций.	1
143			Совершенствование хореографических композиций.	2
144			Совершенствование хореографических композиций.	2
145			Совершенствование хореографических композиций.	1
146			Совершенствование хореографических композиций.	1
147			Совершенствование хореографических композиций.	2
148			Совершенствование хореографических композиций.	2
149			Совершенствование хореографических композиций.	1
150			Совершенствование хореографических композиций.	1
151			Совершенствование хореографических композиций.	2
152			Совершенствование хореографических композиций.	2
153			Совершенствование хореографических композиций.	1
154			Совершенствование хореографических композиций.	1
155			Совершенствование хореографических композиций.	2
6. Тема: Итоговое занятие				2
156			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				131
Всего:				234

Углублённый уровень 6 год обучения

№ п/п	Дата	Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во
-------	------	-----------------------------------	--------

	планируемая	фактически		час.
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОФП.	2
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				50
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии, правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале», ОФП.	2
3			Беседа: «Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни», ОФП.	2
4			Беседа: «Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортом», ОФП.	2
5			Комплекс ОФП.	2
6			Комплекс ОФП.	2
7			Комплекс ОФП.	2
8			Комплекс ОФП.	2
9			Комплекс ОФП.	2
10			Комплекс ОФП.	2
11			Комплекс ОФП.	2
12			Комплекс ОФП.	2
13			Комплекс ОФП.	2
14			Комплекс ОФП.	2
15			Комплекс ОФП.	2
16			Комплекс ОФП.	2
17			Комплекс ОФП.	2
18			Комплекс ОФП.	2
19			Комплекс ОФП.	2
20			Комплекс ОФП.	2
21			Комплекс ОФП.	2
22			Комплекс ОФП.	2
23			Комплекс ОФП.	2
24			Комплекс ОФП.	2
25			Комплекс ОФП.	2
26			Комплекс ОФП.	2
3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				50
27			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
28			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
29			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
30			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
31			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
32			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
33			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
34			Упражнения для развития специальных	2

			физических качеств.	
35			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
36			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
37			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
38			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
39			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
40			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
41			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
42			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
43			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
44			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
45			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
46			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
47			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
48			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
49			Элементы хореографии.	
50			Элементы хореографии.	
51			Элементы хореографии.	
4. Тема: Инструкторская и судейская практика				14
52			Беседы: «Организация и руководство группой», «Подача команд».	2
53			Инструктаж по Т. Б. Беседа - практика «Организация выполнения строевых упражнений».	2
Итого за 1 полугодие:				106
2 полугодие учебного года				
54			Стрейчинг. Правила судейства.	2
55			Стрейчинг. Правила судейства.	2
56			Стрейчинг. Правила судейства.	2
57			Стрейчинг. Правила судейства.	2
58			Показ ОРУ и специальных упражнений, контроль выполнения.	2
5. Тема: Техническая подготовка				116
59			Элементы сложности.	2
60			Элементы сложности.	2
61			Элементы сложности.	2
62			Элементы сложности.	2
63			Элементы сложности.	2

64			Элементы сложности.	2
65			Дополнительные элементы.	2
66			Дополнительные элементы.	2
67			Дополнительные элементы.	2
68			Дополнительные элементы.	2
69			Дополнительные элементы.	2
70			Дополнительные элементы.	2
71			Дополнительные элементы.	2
72			Дополнительные элементы.	2
73			Дополнительные элементы.	2
74			Дополнительные элементы.	2
75			Дополнительные элементы.	2
76			Комбинации элементов.	2
77			Комбинации элементов.	2
78			Комбинации элементов.	2
79			Комбинации элементов.	2
80			Комбинации элементов.	2
81			Комбинации элементов.	2
82			Комбинации элементов.	2
83			Комбинации элементов.	2
84			Комбинации элементов.	2
85			Комбинации элементов.	2
86			Комбинации элементов.	2
87			Комбинации элементов.	2
88			Комбинации элементов.	2
89			Комбинации элементов.	2
90			Комбинации элементов.	2
91			Комбинации элементов.	2
92			Комбинации элементов.	2
93			Соревновательные комбинации.	2
94			Соревновательные комбинации.	2
95			Соревновательные комбинации.	2
96			Соревновательные комбинации.	2
97			Соревновательные комбинации.	2
98			Соревновательные комбинации.	2
99			Соревновательные комбинации.	2
101			Соревновательные комбинации.	2
102			Соревновательные комбинации.	2
103			Соревновательные комбинации.	2
104			Соревновательные комбинации.	2
105			Соревновательные комбинации.	2
106			Соревновательные комбинации.	2
107			Соревновательные комбинации.	2
108			Соревновательные комбинации.	2
109			Соревновательные комбинации.	2
110			Соревновательные комбинации.	2
111			Соревновательные комбинации.	2
112			Соревновательные комбинации.	2
113			Соревновательные комбинации.	2
114			Соревновательные комбинации.	2
115			Соревновательные комбинации.	2
116			Соревновательные комбинации.	2

6. Тема: Итоговое занятие			2
117		Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:			128
Всего:			234

Приложение 2

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации учащихся Предварительный осмотр дети 7-9 лет стартовый уровень

1. Определение степени спортивной пригодности (СП) начинается с освидетельствования ребёнка врачом, который должен дать медицинское заключение о показаниях (противопоказаниях) к занятиям спортивной аэробикой.

2. Оценка внешних данных. К числу внешних данных, существенных при отборе для занятий спортивной гимнастикой, относятся длина, вес тела, определяемые строго метрически, и ряд внешних показателей, обычно оцениваемых по впечатлению, или в баллах.

При этом высшая оценка – 2,5 балла – ставится, если показатель попадает в зону $\pm 1 - 1,5$. Результат в зоне отклонений, равных ± 2 , оценивается в 1,5 балла, в зоне $\pm 3 - 1$ балл

Длина тела (см)							
Возраст (лет)	X - 3	X - 2	X - 1	- X +	X + 1	X + 2	X + 3
5	103,17	104,98	106,79	108,6	110,41	112,22	114,03
6	106,88	108,72	110,56	112,4	114,24	116,08	117,92
Вес тела (кг)							
5	12,24	13,66	15,08	16,5	17,92	19,34	20,76
6	14,47	15,88	17,29	18,7	20,11	21,52	22,93

3. Оценка координации движений (однократное выполнение упражнения вместе с тренером).

4. Оценка способностей к сохранению равновесия (простое прохождение туда и обратно по гимнастической скамейке, руки в стороны).

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная аэробика

№п/п	Физические качества и телосложение	Уровень влияния
1	Скоростные способности	2
2	Мышечная сила	2
3	Вестибулярная устойчивость	3
4	Выносливость	2
5	Гибкость	3
6	Координационные способности	3
7	Телосложение	1

Условные обозначения:
 3- значительное влияние;
 2- среднее влияние;
 1- незначительное влияние.

Предварительный осмотр дети 10-13 лет базовый уровень

№	Признаки пригодности	Показатели	Высокий уровень показателей
1.	Бег 20 метров (сек.)		5 сек.
2.	Подтягивание в висе, кол-во раз		8 раз
3.	Поднимание ног в висе, кол-во раз		12 раз
4.	Угол в висе (сек.)		18 сек.
5.	Отжимание в упоре лёжа, кол-во раз.		14 раз.

Предварительный осмотр 6-7 год обучения углублённый уровень 14-18 лет

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1.	Скоростно - силовые качества	Бег 20 м. (не более 3,6с.)
		Прыжок в длину с места (не менее 221см.)
		Лазание по канату с помощью ног 5м. (не более 10с.)
2.	Сила	И.П. вис на руках на гимнастических кольцах, подъём силой в упор на руки (не менее 10 р.)
		И.П. упор руки в стороны на гимнастических кольцах (не менее 7 с.)
3.	Гибкость	И.п. сед ноги вместе, наклон вперёд (фиксация не менее 5 с.)
		И.п. лёжа на спине, «мост» (держать не менее 10 с.)
		Три шпагата
4.	Выносливость	Стойка на руках на гимнастических брусьях (не менее 60 с.)
5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
6.	Спортивные разряды	2,1 спортивный разряд, КМС, МС.

Комплекс упражнений ОФП и СФП (5-10 упражнений, согласно уровню сложности) с отдыхом по 30 сек. между упражнениями.

Критерии выполнения контрольных упражнений и тестовых заданий.

Высокий уровень – точное и своевременное исполнений упражнений, связанных с обязательными для спортивной аэробики специальными навыками.

Средний уровень – точное исполнение упражнений с рядом технических ошибок.

Низкий уровень – старательное исполнение упражнений с рядом технических ошибок.

Приложение 3

Методические материалы программы

Структура (алгоритм) учебного занятия

Структура занятия по спортивной аэробики остается классической: подготовительная, основная, заключительная части.

В подготовительной части занятия решаются задачи организации занимающихся, мобилизации их к предстоящей работе, подготовки и выполнению

упражнений основной части занятия. Средствами, которыми решаются указанные задачи, являются разновидности ходьбы и бега, гимнастического многоборья. Также упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы.

Основная часть. Решение поставленных задач достигается использованием большого арсенала методов и средств обучения. Форма основной части зависит от организации занятия.

В заключительной части занятия необходимо снизить нагрузку с помощью специально подобранных упражнений: на расслабление, на растягивание (умеренной интенсивности). При утомлении для эмоциональной настройки к последующей работе рекомендуется применять танцевальные движения и комбинации с использованием современных танцев. В заключительной части урока подводятся итоги. Во время контрольного урока дается оценка каждой учащиеся.

В зависимости от педагогических задач длительность и соразмерность частей занятия по спортивной аэробике может меняться. В среднем основная часть урока при любой его продолжительности составляет около 80% общего времени.

Между тем, на «стартовом уровне» обучения 1-2 года и 3-5 года обучения «базового уровня» первая часть урока более длительна, т.к. способствует развитию физических данных необходимых для дальнейшего обучения.

Примерная последовательность упражнений на занятии:

Вводная часть: приветствие, ОРУ.

Основная часть: упражнения ОФП и СФП.

Заключительная часть: упражнения растяжки.

Для определения результативности реализации программы используется следующая диагностика, представленная в виде таблицы контрольных нормативных упражнений.

Контрольные упражнения по ОФП и СФП для учащихся стартового уровня (1-2 год обучения).

Таблица 1.

№ п/п	Упражнения	Методические указания
1	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 балла.
2	Шпагаты в трёх положениях – правый, левый, прямой (сед с предельно разведенными ногами).	Голен и бёдра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивания туловища, нарушения равновесия, сгибание ног – сбавки от 0,5 до 1 балла.
3	Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимаются не ниже 90 градусов. Оценивается по числу поднимания ног.
4	Жим на одной ноге (правой и левой)	Свободная нога прямая с оттянутым носком. Выполняется каждой ногой и оценивается по количеству выполненных жимов.
5	Сгибание разгибание рук в	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град.,

упоре лёжа.	туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
-------------	---

Контрольные упражнения по ОФП базовый уровень программы
(необходимо набрать не менее 48 баллов)

Таблица 2.

Баллы	Отжимание от пола (раз)	Поднимание ног на шведской стенке до 90* (раз)	Баллы	Шпагаты (3), из трёх оценок ставиться средняя
10	12	10	10	Голени и бедра Недостаточно плотно Прилегают к полу
9,7	11			
9,5	10	9		
9,2	9			
9,0	8	8	9,0	Разведение ног 170*
8,7	7			
8,5	6	7		
8,2	5			
8,0	4	6	8,0	Разведение ног 160*
7,7	3			
7,5	2	5		
7,2	1			
7,0		4	7,0	Разведение ног 145*
6,7				
6,5		3		
6,2				
6,0		2		
5,7				
5,5		1		Разведение ног 130*
5,2				
5,0			5,0	
4,7				
4,5				Разведение ног менее 130*
4,2				
4,0			4,0	
3,7				
3,5				
3,2				
3,0				

Контрольные упражнения по ОФП и СФП для учащихся
базового уровня сложности 3- 4 год обучения

Таблица3.

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1.	Скоростно - силовые качества	Челночный бег 2x10 (не менее 10с.)
		Бег 20 м. (не более 7с.)
		Прыжок в длину с места (не менее 100см.)
2.	Сила	Подъём туловища из положения лёжа в положение сидя, руки вдоль тела (не менее 8 раз)
3.	Гибкость	И.п. сед ноги вместе, наклон вперёд (фиксация не менее 5 с.)
		И.п. лёжа на спине, «мост» (держать не менее 10 с.)

**Контрольные упражнения по ОФП и СФП для учащихся
базового уровня сложности 5 год обучения**

Таблица 3.

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1.	Скоростно - силовые качества	Бег 20 м. (не более 4,5с.)
		Прыжок в длину с места (не менее 155см.)
		Лазание по канату с помощью ног 5м. (без учёта времени)
2.	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 р.)
		Из виса на руках силой подъём переворотом в упор на перекладине (не менее 10 р.)
		Удержание прямого угла на гимнастических стоялках (не менее 20с.)
		Поднимание ног на гимнастической стенке до высокого угла (не менее 10 р.)
3.	Гибкость	И.п. сед ноги вместе, наклон вперёд (фиксация не менее 5 с.)
		И.п. лёжа на спине, «мост» (держать не менее 10 с.)
		Три шпагата
4.	Выносливость	Стойка на руках на полу (не менее 10 с.)

**Контрольные упражнения по ОФП и СФП для учащихся
углублённого уровня сложности 6 -8 год обучения**

Таблица 5.

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1.	Скоростно - силовые качества	Бег 20 м. (не более 3,8с.)
		Прыжок в длину с места (не менее 181см.)
		Лазание по канату с помощью ног 3м. (без учёта времени)
2.	Сила	И.П. угол ноги вместе в упоре на руках на гимнастических стоялках, силой выход в стойку согнувшись ноги вместе (врозь). Не менее 8 р.
		И.П. сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднимание ног в положение «высокий угол» (не менее 10 р.)
		И.П. стойка на руках на гимнастических стоялках, сгибание, - разгибание рук (не менее 10 р.)
		И.П. «2угол» ноги вместе (ноги врозь) в упоре на руках на гимнастических кольцах, силой выход в стойку согнувшись (не менее 3 раз)
3.	Гибкость	И.п. сед ноги вместе, наклон вперёд (фиксация не менее 5 с.)
		И.п. лёжа на спине, «мост» (держать не менее 10 с.)
		Три шпагата
4.	Выносливость	Стойка на руках на гимнастических брусках (не менее 30 с.)

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 техникой правильного выполнения упражнения. Количество кругов 1 – 3. Отдых между станциями 15 – 20 сек.

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

- ноги вместе;
- ноги врозь на ширине плеч;
- подъём 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:

- логти 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, правя 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.

Приложение 4

Инструктаж по техника безопасности	
п / п	
1.	Общие требования по технике безопасности 1.К проведению учебно-тренировочного занятия по спортивной гимнастике допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности. Опасные факторы: травмы при выполнении упражнений без страховки;

		<p>травмы при выполнении упражнений на влажном полу зала;</p> <p>наличие посторонних предметов в зале.</p> <p>2. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами.</p> <p>3. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.</p> <p>4. Последовательное и прочное освоение воспитанниками техники выполнения спортивных элементов и защитных приемов.</p> <p>5. После проведения учебно-тренировочных занятий принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.</p>
2.	Требования безопасности перед началом занятий	<p>1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.</p> <p>2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.</p> <p>3. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.д.).</p> <p>4. Проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования, аудиоаппаратуры.</p> <p>5. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.</p> <p>6. Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: эластичных бинтов, стяжек.</p> <p>7. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.</p>
3.	Требования безопасности во время занятий	<p>1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.</p> <p>2. Не выполнять упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки.</p> <p>3. Занимающиеся должны располагаться по площади спортивного зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.</p> <p>4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.</p> <p>5. Соблюдать дисциплину на занятиях.</p>
4.	Требования безопасности по окончанию занятия	<p>1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.</p> <p>2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.</p> <p>3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.</p>
5.	Требования безопасности в аварийных ситуациях	<p>1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть.</p>

		<p>Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.</p> <p>2. При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.</p>
--	--	--