

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ТРИУМФ»  
(МБУДО СШ «Триумф»)

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

Протокол № 1

от 12.01.2026 года



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

**Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки  
по виду спорта «спортивная аэробика»**

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки (ЭНП) - 2-3 года

Учебно-тренировочный этап (УТЭ) - 5-6 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается

Тула 2026 г.

## Оглавление

<b>1. Общие положения</b> .....	<b>стр.4</b>
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	стр.4
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	стр.4
<b>2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	<b>стр.4-24</b>
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку.....	стр.4
2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	стр.6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	стр.7
2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учётом соотношения видов спортивной подготовки.....	стр.10
2.5. Календарный план воспитательной работы .....	стр.13
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	стр.15
2.7. План инструкторской и судейской практики.....	стр.19
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	стр.21
<b>3. Система контроля</b> .....	<b>стр.24-39</b>
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	стр.24
3.1.1. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, её осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной	

программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика».....	стр.26
<b>3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....</b>	<b>стр.27</b>
<b>3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).....</b>	<b>стр.27</b>
<b>4. Рабочая программа по виду спорта «спортивная аэробика».....</b>	<b>стр.39-61</b>
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	стр.39
4.2. Учебно-тематический план.....	стр.58
4.3. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная аэробика».....	стр.61
<b>5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....</b>	<b>стр. 61-69</b>
5.1. Требования к кадровому составу.....	стр.62
5.2. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки .....	стр.62
5.3. Требования к информационно-методическим условиям реализации этапов спортивной подготовки.....	стр.66
5.4. Иные условия реализации этапов спортивной подготовки.....	стр.68

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1.1. Название программы:

дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» (далее – Программа).

### 1.2. Цели Программы.

Программа предназначена для организации образовательной деятельности муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Триумф» (далее – СШ «Триумф») по виду спорта «спортивная аэробика», с учетом требований, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки во виду спорта «спортивная аэробика», утвержденным приказом Минспорта России от 08.12.2025 № 1098 (далее – ФССП).

Целью Программы является эффективная организация процесса спортивной подготовки лиц, занимающихся спортивной аэробикой, на основе создания устойчивой мотивации к систематической двигательной активности, улучшения показателей физической подготовленности, обогащения двигательного опыта, формирования социально значимых положительных личностных качеств.

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

### 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (таблица №1).

**Таблица №1**

(Приложение № 1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» от «08» декабря 2025 г. № 1098)

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5-6	9	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	2

Таблица №1.1

## Наполняемость групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Оптимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)
Этап начальной подготовки			
НП-1	12	18-20	24*
НП-2	12	18-20	24*
НП-3	12	18-20	24*
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
УТ-1	8	12-14	16*
УТ-2	8	12-14	16*
УТ-3	8	12-14	16*
УТ-4	8	12-14	16*
УТ-5	8	12-14	16*
УТ-6	8	12-14	16*
Этап совершенствования спортивного мастерства			
ССМ-1	4	6	8*
ССМ-2	4	6	8*
ССМ-3	4	6	8*

\* Максимальное количество наполняемости групп в программе обуславливается необходимостью в данном виде спорта работы в парах, в тройках, в четверках, а также пропускной способностью объекта, позволяющей осуществлять тренировочный процесс

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

Допускается зачисление лиц, старше установленного возраста до трёх лет, на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации). При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах спортивной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в Программе с учетом сроков реализации

этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «спортивная аэробика» и его спортивных дисциплин определяется СШ «Триумф» самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие по данному виду спорта:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – спортивного разряда «первый юношеский спортивный разряд»;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта России».

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам освоения Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется СШ «Триумф» самостоятельно.

Наполняемость групп определяется СШ «Триумф» с учётом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы.

## 2.2. Объём Программы (таблица №2).

**Таблица №2**

*(Приложение № 2 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» от «08» декабря 2025 г. № 1098)*

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год	3-й год	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8	8	10	12	12	14	16	16	18	18	20
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416	416	520	624	624	728	832	832	936	936	-

### 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

Основными формами учебно-тренировочной работы в СШ «Триумф» являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам (таблица №3);

**Таблица №3**

(Приложение № 3 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» от «08» декабря 2025 г. № 1098)

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	–	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		
<b>3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам</b>					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год, с учётом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода, с учётом углубленного медицинского обследования		

- спортивные соревнования, согласно объёму соревновательной деятельности (таблица №4)

В Программе устанавливается планируемый объем соревновательной деятельности СШ «Триумф» по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные с учетом особенностей видов спорта «спортивная аэробика», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состояния тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки «спортивная аэробика».

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. В зависимости от этапа спортивной подготовки, контрольными могут являться как официальные соревнования различного уровня, так и соревнования, специально организованные СШ «Триумф».

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

#### Таблица №4

*(Приложение № 4 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» от «08» декабря 2025 г. № 1098)*

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

- иные виды (формы) обучения: теоретические занятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров-преподавателей.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учётом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная аэробика» (далее – Учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается СШ «Триумф» ежегодно на 52 недели.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности СШ «Триумф», совокупность отдельных видов спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также является одним из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, влияющим на достижение спортивных результатов.

Представленные в Учебном плане учебно-тренировочные мероприятия, участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика, медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, а также тестирование и контроль являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются СШ «Триумф» самостоятельно. Указанные мероприятия входят в годовой объём учебно-тренировочной нагрузки.

Объём учебно-тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Образец Учебного плана СШ «Триумф» представлен в таблице № 5.

## Образец годового учебно-тренировочного плана

№ п / п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки													
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
		До года		Свыше года		До трёх лет			Свыше трёх лет						
		Недельная нагрузка в часах													
		4,5	6	6	8	8	10	12	12	14	16	16	18	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
		2		2		3			3			4			4
		Наполняемость групп (чел)													
		12				8						4			2
		1.	Общая физическая подготовка	120	128	120	170	160	200	240	170	200	230	224	180
2.	Специальная физическая подготовка	48	70	74	100	106	132	160	182	204	240	232	264	266	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	6	8	12	20	20	26	32	40	40	48	48	-
4.	Техническая подготовка	28	58	62	82	88	108	132	152	180	194	200	208	208	-
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	32	40	40	42	34	42	52	58	72	88	88	178	180	-

	я подготовка														
6.	Инструкторская и судейская практика	-	4	4	6	8	8	10	16	16	18	12	22	22	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	8	8	10	10	14	16	18	20	24	24	-
8.	Самостоятельная подготовка	-		-	-	-	-	-	6	8	8	10	12	16	-
<b>Общее количество часов в год</b>		234	312	312	416	416	520	624	624	728	832	832	936	936	-

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

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

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

Образец календарного плана воспитательной работы представлен в таблице № 6.

**Таблица № 6**

### Образец календарного плана воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
1.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

1.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
2.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
2.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
2.	<b>Привитие навыков здорового образа жизни</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание,	В течение года

		профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
--	--	---	--

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

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

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

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется СШ «Триумф» на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица № 7).

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

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения		Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц		Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год		Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	4. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список»)	1 раз в месяц		Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год		Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год		Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

## **2.7. План инструкторской и судейской практики.**

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать со второго года этапа начальной подготовки и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения упражнений, основными методами построения учебно-тренировочного занятия.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку. Необходимо стимулировать у спортсменов стремление к изучению правил соревнований, привлечение тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах. Во время тренировки на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Тренирующиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Занимающиеся этапа ССМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы упражнений для различных частей занятия; принимать участие в

судействе школьных и районных соревнований в роли судьи, помощник секретаря.

Для тренирующихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту или судейского звания судьи по спорту третьей категории и выше.

Образец плана инструкторской и судейской практики представлен в таблице №8.

**Таблица №8**

**Образец плана инструкторской и судейской практики**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года

## 2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медицинское обследование проводится согласно учебно-тренировочному плану. В задачи контроля входят: диагностика спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи. Примерный план проведения медицинских мероприятий приведён в таблице №9.

**Таблица №9**

### План проведения основных медицинских обследований

Виды медицинских обследований	Цели проведения	Условия проведения	Сроки проведения	Результаты проведения
Углубленное медицинское обследование (УМО)	Оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей	В условиях врачебно-физкультурных диспансеров	Дважды в год (в начале и в конце учебного года)	Вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности
Этапное комплексное обследование	Контроль состояния здоровья, динамики тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам	Во время и после выполнения физических нагрузок	Проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле	Улучшение общей и специальной работоспособности

	(УМО)			
Текущее обследование	Получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления	В дни больших тренировочных нагрузок	Получение показателей для корректировки в индивидуальных планах подготовки, уточнение объемов и интенсивности нагрузок, изменения тренировочного режима	

### *Применение восстановительных средств*

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс – восстановление – восстановление перенапряжений.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности

учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей спортсменов. Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; непрерывно.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Примерный план проведения восстановительных мероприятий приведён в таблице №10.

Таблица №10

#### План проведения восстановительных мероприятий

Уровень	Напряжённость восстановительных мероприятий	Средства восстановления
<b>Основной</b>	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии учебно-тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу.	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств.
<b>Текущий</b>	Компенсация последствий ежедневной учебно-тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки.	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в сочетании с сауной.

<b>Оперативный</b>	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки.	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж.
--------------------	--	--

Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. Использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

### **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения Программы.**

Результаты прохождения этапов спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

- на этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "спортивная аэробика";

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "спортивная аэробика";

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "спортивная аэробика";

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "спортивная аэробика";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

- на этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

- на этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "спортивная аэробика";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

**3.1.1. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика».**

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и

спортивных мероприятий федеральной территории "Сириус", календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы.**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой СШ «Триумф», реализующей данную Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы со спортсменами, занимающимися на отделении «спортивная аэробика» на всех этапах многолетней подготовки. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня учебно-тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце годичного цикла подготовки, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки спортсменов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке. Поэтому столь важно значение системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами для рационального построения учебно-тренировочного процесса юных спортсменов.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего учебно-тренировочного периода используется система контрольных нормативов.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "спортивная аэробика" (таблицы №№ 11-21).

**Таблица № 11**

(Приложение № 6 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» от «08» декабря 2025 г. № 1098)

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив второго года обучения		Норматив третьего года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>								
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более	
			9,6	10,1	9,0	9,5	8,6	9,1
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+4	+3	+5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			85	77	90	84	95	87
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более	
			11,2	11,7	11,0	11,4	10,8	11,3
1.5.	Смешанное передвижение по пересеченной местности	м	не менее		не менее		не менее	
			200	180	300	240	400	280
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>								
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			11	10	13	11	15	13

(Приложение № 7 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» от «08» декабря 2025 г. № 1098)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап 1-й год обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная аэробика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	мальчики/ юноши/ юниоры
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.6.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			6,30	6,55
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	17
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии.	количество раз	не менее	
			1	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

(Приложение № 7 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» от «08» декабря 2025 г. № 1098)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап 2-й год обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная аэробика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	мальчики/ юноши/ юниоры
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,4	6,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	8
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	130
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	10,1
1.6.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			6,18	6,35
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			24	19
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии.	количество раз	не менее	
			1	
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

(Приложение № 7 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» от «08» декабря 2025 г. № 1098)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап 3-й год обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная аэробика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	мальчики/ юноши/ юниоры
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			155	150
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,5	9,8
1.6.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			6,05	6,25
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			26	22
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии.	количество раз	не менее	
			1	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

(Приложение № 7 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» от «08» декабря 2025 г. № 1098)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап 4-й год обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная аэробика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	мальчики/ юноши/ юниоры
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,1	6,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	155
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,5
1.6.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			6,00	6,18
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			26	22
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии.	количество раз	не менее	
			1	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

(Приложение № 7 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» от «08» декабря 2025 г. № 1098)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап 5-й год обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная аэробика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	мальчики/ юноши/ юниоры
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	165
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.6.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			5,54	6,07
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			27	23
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии.	количество раз	не менее	
			1	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

(Приложение № 7 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» от «08» декабря 2025 г. № 1098)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап 6-й год обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная аэробика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	мальчики/ юноши/ юниоры
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,8	6,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,8	9,1
1.6.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			5,48	6,00
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			28	24
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии.	количество раз	не менее	
			1	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица № 18

(Приложение № 8 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» от «08» декабря 2025 г. № 1098)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства 1-й год обучения по виду спорта «спортивная аэробика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,00	9,55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами.	количество раз	не менее	
			1	
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии.	количество раз	не менее	
			1	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица № 19

(Приложение № 8 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» от «08» декабря 2025 г. № 1098)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства 2-й год обучения по виду спорта «спортивная аэробика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,0	9,3
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			7,55	9,45
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			220	187
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,0	7,7
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами.	количество раз	не менее	
			1	
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии.	количество раз	не менее	
			1	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица № 20

(Приложение № 8 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» от «08» декабря 2025 г. № 1098)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства 3-й и более год обучения по виду спорта «спортивная аэробика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,0	9,3
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			7,53	9,45
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			220	187
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,0	7,7
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами.	количество раз	не менее	
			1	
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии.	количество раз	не менее	
			1	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица № 21

(Приложение № 9 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» от «08» декабря 2025 г. № 1098)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная аэробика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			16	13
2.2.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами.	количество раз	не менее	
			1	
2.3.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии.	количество раз	не менее	
			1	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

## **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»**

### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.**

Для поступления на обучение на этап начальной подготовки, и в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, проводится индивидуальный отбор.

Для проведения индивидуального отбора поступающих СШ «Триумф» проводит тестирование, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика».

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале, в летнее время возможно на открытом воздухе в форме тренировки по общепринятой схеме.

Программный материал объединён в целостную систему общеразвивающей спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- формирование здорового образа жизни, творческого развития, а также развития устойчивого интереса к данному виду спорта занимающихся.

В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годового цикла.

Изучение и совершенствование должно проводиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от неизвестного к известному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к занимающимся, что повысит эффективность педагогической управляемости учебно- тренировочным

процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической и специальной физической подготовки проводятся, как правило, в конце учебно-тренировочных занятий.

Общая физическая подготовка (ОФП) помогает спортсмену легче переносить физические нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокого уровня спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, лежащих в основе технической, теоретической и психологической подготовки. Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в работе.

СФП тесно связана с ОФП и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо так же качество, что и для успешного выполнения действий в спортивной аэробике. Чем выше уровень мастерства у спортсменов, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков.

Важным вопросом построения учебно-тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании учебно-тренировочных нагрузок различной направленности на учебно-тренировочном занятии.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может измениться (наличие материальной базы, учебно-тренировочных сборов, соревнований, т.д.

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью учебно-тренировочного процесса.

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение спортсменами стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также

модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

Ниже указаны упражнения, направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты реакции) и носят конкретно направленный характер.

При этом учитываются индивидуальные способности спортсменов.

Материал данного раздела предназначен для занимающихся и распределяется тренером-преподавателем по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждой тренировке.

Теоретическая подготовка связана с другими видами подготовки (общая физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры) - как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Тренер-преподаватель должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце тренировки. Продолжительность их должна быть не более 10-15 мин. Если программный материал рассчитан на большее время, то его лучше сообщать в конце занятий.

#### ***Этап начальной подготовки.***

На этап начальной подготовки зачисление производится в соответствие с возрастом, на основе заявления от родителей, медицинского заключения,

результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки, соответствующих федеральным стандартам для зачисления на спортивную подготовку по виду спорта «спортивная аэробика».

Примерный тематический план подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки.

***Общая физическая подготовка:***

- строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- лазанье по гимнастической, стенке, скамейке;
- спортивные и подвижные игры, эстафеты;
- бег на короткие дистанции (30 м), прыжки в высоту, длину;

***Специальная физическая подготовка:***

- упражнение для развития ловкости;
- упражнения для развития гибкости (из седа на полу наклоны вперед, мост);
- махи ногами из разных исходных положений, шпагаты;
- упражнение на развитие быстроты, силы, (прыжки на двух ногах, на одной ноге, приседание на двух ногах и на одной, сгибание рук в упоре лёжа, подтягивание в висе, поднимание туловища из положения лежа на спине и животе, поднимание прямых ног из положения лежа до касания пола за головой, из вися на гимнастической стенке до 90° и выше).

***Техническая подготовка:***

- хореография (позиции рук, ног, ходьба на носках);
- акробатические упражнения (группировки сидя, лёжа, перекаты в перед- назад, кувырок в группировке вперед-назад, стойка на лопатках, голове, колесо, переворот вперед, переворот назад, рондат).

***Техническая подготовка. Этап начальной подготовки 1 года.***

***Виды упражнений***

***Девочки /***

***Мальчики***

***Индивидуальные выступления, СП, Трио, Группа-5***

1. Основная стойка (показать осанку), руки вверх (показать линию)
2. Стойка на лопатках, на голове
3. Мост
4. Кувырок вперед, назад
5. Гимнастические перекаты, перевороты через плечо, голову.
6. Блок САД

***Техническая подготовка. Этап начальной подготовки 2 года.******Виды упражнений******Девочки /******Мальчики******Индивидуальные выступления, СП, Трио, Группа-5***

1. Стойка на руках, на голове
2. Переворот вперед, назад
3. Кувырок вперед, назад
4. Гимнастические перекаты, перевороты через плечо, голову.
5. Блок САД
6. Элементы сложности:

-группа А (элементы на полу)– упор ноги врозь/вместе

-группа В (элементы в воздухе) – прыжок на 360, группировка, казак

-группа С (элементы в положении стоя)– вертикальный шпагат, поворот на одной ноге на 360

***Техническая подготовка. Этап начальной подготовки 3 года.******Виды упражнений******Девочки /******Мальчики******Индивидуальные выступления, СП, Трио, Группа-5***

1. Стойка на руках с поворотом на 360

2. Переворот вперед, назад, рондат
3. Гимнастические перекаты, перевороты через плечо, голову

в связке

4. Блок САД (ИВ – 3\*8, СП, ТРИО, ГРУППА – 4\*8)
5. Элементы сложности:

-группа А (элементы на полу)– упор ноги врозь/вместе, взрывная рамка

-группа В (элементы в воздухе) – прыжок на 360, группировка 360, казак в шпагат, страдл

-группа С (элементы в положении стоя)– вертикальный шпагат, поворот на одной ноге на 360, 720, либела.

### ***Хореографическая подготовка.***

Разновидности ходьбы и бега: ходьба на носках (вперед, назад, в сторону), ходьба в полуприседе, в приседе, острый шаг на месте.

Повороты: приставлением ноги, переступанием, окрестным шагом вперед, назад, на 180°, 360°.

Равновесия: стойка на носках, руки на поясе, то же руки вперед, в стороны, вверх; у опоры вертикальное равновесие, переднее равновесие, боковое равновесие (без наклона туловища) руки в стороны.

Прыжки. По 1, 2, 3 (невыворотным) позициям, прыжки со сменой позиций ног; прыжки толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад; толчком двумя, прыжок, ноги врозь (в стороны); прыжок, ноги врозь, правая (левая) вперед; прыжки из 3 позиции толчком двумя, приземляться на одну; толчком одной и махом другой вперед приземлиться на две (на месте, с продвижением вперед).

Общеразвивающие упражнения:

Для рук: основные положения рук - вниз, назад, вперед, вверх, в сторону; различные промежуточные положения рук: вперед-наружу, вверх-наружу, в сторону-снизу, вперед-книзу (кверху), влево-книзу, вверх-вперед-наружу, вперед- наружу-книзу; положение кисти-вправо, влево, пальцы сжаты в кулак, кисть поднята, опущена сгибание и разгибание пальцев одновременно, последовательно, восьмерка, "волна" костью; переводы рук из одного

положения в другое (с движением головой); движение 32 руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные).

Для туловища и ног. Изучение различных положений. Положения сидя, сед ноги врозь, сед углом, сед согнувшись, сед на бедре; положение лежа - на животе, боку, на спине; упоры - упор присев, упор лежа, упор на коленях, упор на правом, левом колене, лежа на бедрах; наклоны вперед в различном темпе в стойке, в стойке ноги врозь, в 1 позиции, во 2 позиции (невыворотной), в седе, в седе ноги врозь; поднимание ног, круговые движения ногами в положении лежа на животе, спине, боку, в седе; из упора на коленях выгибание и прогибание; перемена седа с одного бедра на другое через стойку на коленях; наклоны назад из стойки на коленях, в стойке ноги врозь, наклоны в стороны; круговые движения туловищем.

Подготовительные движения: ходьба с носка; приставной шаг вперед, в сторону, назад; переменный шаг вперед, в сторону, назад.

Основные движения: шаг галопа вперед, в сторону, назад; шаг польки вперед, в сторону, назад.

### ***Психологическая подготовка:***

Психологическая подготовка в первые два года обучения направлена на воспитание умения проявлять волю, преодолевать страх при выполнении гимнастических упражнений, связанных с возможным падением, терпеть усталость, боль неудачи. Для решения этих задач тренеру нужно использовать различные приемы и методы. Например, могут быть использованы различные игры, коллективные соревнования, искусственное создание экстремальных ситуаций для выполнения уже разученных упражнений и т.п.

### ***Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).***

На этап спортивной специализации зачисление производится в соответствие с возрастом, на основе заявления от родителей, медицинского заключения, результатов сдачи нормативов общей физической и специальной

физической подготовки, соответствующих федеральным стандартам для зачисления на спортивную подготовку по виду спорта «спортивная аэробика». Спортсмены из других спортивных школ переводятся на основе справки, подтверждающей этап их спортивной подготовки.

Эффективность спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой физической подготовки занимающихся. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Примерный тематический план подготовки спортсменов на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

#### ***Общая физическая подготовка:***

Общеразвивающие упражнения в движении: ходьба с различными положениями рук, ног, туловища; бег с различными вариантами положения ног; бег в разных темпах; прыжки на двух, одной ноге. Общеразвивающие упражнения на месте: повороты туловища; наклоны туловища; круговые движения головой, туловищем, тазом; приседания; махи, прыжки и др.

Подвижные игры и эстафеты с элементами: ходьбы, бега, прыжков, ползания, переползания, подтягивания.

- легкоатлетические упражнения (бег на 20 м, прыжки в высоту, в длину);

- общеразвивающие упражнения (без предмета и с предметом);

- силовые упражнения (висы, упоры, подтягивание на

гимнастической стенке, упражнения для мышц брюшного пресса, ног, спины и плечевого пояса);

- спортивные и подвижные игры, эстафеты;

#### ***Специальная физическая подготовка:***

- балансовые удержания (удержание углов, стоек на голове и руках, равновесия на ноге левой, правой);

- упражнения для развития гибкости (шпагаты, мост, разновидности переворотов);

- упражнения на координацию (повороты на 360°, 540°, 720°); - работа с утяжелителями для рук и ног.

### ***Техническая подготовка:***

В общем объёме учебно-тренировочных занятий она занимает в зависимости от этапов подготовки от 18 до 24%. Для успешного освоения полноценных гимнастических упражнений гимнастам высшей квалификации необходимо иметь высокий уровень развития основных физических качеств. К ним относятся: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. С целью контроля за СФП в школе применяется десятибалльная система оценки развития специальных физических качеств обучающихся на основе нормативов, дифференцированных по возрасту и полу занимающихся.

- хореография (работа у хореографического станка, постановка композиций);

- акробатические упражнения (обучение и совершенствование динамических элементов, статических элементов, индивидуальная работа);

- вольтижная работа, балансовая работа (варианты сальтовых вращений-боковых, вперед, назад и с продольными вращениями; стойки на кистях силой);

- обязательная техническая программа.

### ***Техническая подготовка. Учебно-тренировочный этап 1 год.***

#### ***Виды упражнений***

#### ***Девушки / Юноши***

#### ***Индивидуальные выступления, СП, Трио, Группа-5***

1. Стойка на руках с поворотом 360
2. Переворот вперед, назад, рондат

3. Гимнастические перекаты, перевороты через плечо, голову в связке.

4. Блок САД (ИВ – 3x8, СП, ТРИО, ГРУППА – 4x8)

5. Элементы сложности:

-группа А (элементы на полу) – упор ноги врозь/вместе с поворотом 360, взрывная рамка / в венсон, вертолет;

-группа В (элементы в воздухе) – группировка 360, казак с поворотом 360 /казак 360 приземление в шпагат, прыжок шпагат / шпагат с поворотом 360, страдл /страдл в упор лежа;

-группа С (элементы в положении стоя)–, поворот на одной ноге 360, 720, либела / безопорная либела /двойная опорная либела.

***Техническая подготовка. Учебно-тренировочный этап 2 год.***

***Виды упражнений***

***Девушки / Юноши***

***Индивидуальные выступления, СП, Трио, Группа-5***

1. Стойка на руках с поворотом 360 в связке с переворотами

2. Фляк

3. Блок САД (ИВ – 3x8, СП, ТРИО, ГРУППА – 4x8)

4. Элементы сложности:

- группа А (элементы на полу) – упор ноги врозь/вместе с поворотом 360, взрывная рамка / в венсон, вертолет, высокий упор ноги вместе;

- группа В (элементы в воздухе) – группировка 360, казак с поворотом 360 /казак 360 приземление в шпагат, прыжок шпагат / шпагат с поворотом 360 / шпагат приземление в упор, страдл / страдл в упор лежа, свич жете / свич жете приземление в шпагат / свич жете приземление в упор;

- группа С (элементы в положении стоя) – поворот на одной ноге 360, 720, либела / безопорная либела /двойная опорная либела.

***Техническая подготовка. Учебно-тренировочный этап 3 год.***

***Виды упражнений******Девушки / Юноши******Индивидуальные выступления, СП, Трио, Группа-5***

1. Стойка на руках с поворотом 360 в связке с переворотами
2. Фляк
3. Блок САД (ИВ – 3х8, СП, ТРИО, ГРУППА – 4х8)
4. Элементы сложности:

- группа А (элементы на полу) – упор ноги врозь/вместе с поворотом 360, взрывная рамка / в венсон / рамка с поворотом 180, вертолет, высокий упор ноги вместе;

- группа В (элементы в воздухе) – группировка 360, казак с поворотом 360 /казак 360 приземление в шпагат, прыжок шпагат / шпагат с поворотом 360 / шпагат приземление в упор, страдл/страдл в упор лежа, свич жете / свич жете приземление в шпагат / свич жете приземление в упор, перекидной /перекидной с поворотом 180, свободное падение 360 приземление в упор;

- группа С (элементы в положении стоя) – поворот на одной ноге 720, безопорная либела /двойная опорная либела.

***Техническая подготовка. Учебно-тренировочный этап 4 год.******Виды упражнений******Девушки / Юноши******Индивидуальные выступления, СП, Трио, Группа-5******Индивидуальные выступления, СП, Трио, Группа-5***

1. Фляк
2. Блок САД (ИВ – 3х8, СП, ТРИО, ГРУППА – 4х8)
3. Элементы сложности:

- группа А (элементы на полу)– упор ноги врозь/вместе с поворотом 360/720, взрывная рамка / в венсон / рамка с поворотом 180, вертолет / вертолет в венсон, высокий упор ноги вместе;

- группа В (элементы в воздухе) – группировка 360, казак 360

приземление в шпагат / казак 360 приземление в упор, шпагат с поворотом 360 / шпагат приземление в упор, страдл /страдл в упор лежа, свич жете / свич жете приземление в шпагат / свич жете приземление в упор, перекидной /перекидной с поворотом 180, свободное падение 360 приземление в упор;

- группа С (элементы в положении стоя) – поворот на одной ноге 720, двойная опорная либела / тройная опорная либела.

### ***Техническая подготовка. Учебно-тренировочный этап 5 год.***

#### ***Виды упражнений***

#### ***Девушки / Юноши***

#### ***Индивидуальные выступления, СП, Трио, Группа-5***

#### ***Индивидуальные выступления, СП, Трио, Группа-5***

1. Фляк, сальто (модификации)
2. Блок САД (ИВ – 3x8, СП, ТРИО, ГРУППА – 4x8)
3. Элементы сложности:

-группа А (элементы на полу) – упор ноги врозь/вместе с поворотом 720, взрывная рамка в венсон / рамка с поворотом 180, вертолет в венсо /вертолет с поворотом 360, высокий упор ноги вместе с поворотом 360;

-группа В (элементы в воздухе) – казак 360 приземление в шпагат / казак 360 приземление в упор, шпагат с поворотом 360 / шпагат приземление в упор, страдл /страдл в упор лежа / страдл с поворотом 360 приземление в упор, свич жете / свич жете приземление в шпагат / свич жете приземление в упор, перекидной / перекидной с поворотом 180, свободное падение 360 приземление в упор;

-группа С (элементы в положении стоя) – поворот на одной ноге 720, двойная опорная либела / двойная безопорная либела / тройная опорная либела.

#### ***Хореографическая подготовка (тренировочный этап до 3 лет):***

Элементы классического танца:

- **Relive** – подъем на полупальцы. Развивает ахиллово сухожилие,

икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость. Разновидности: по всем позициям ног; на одной ноге (вторая может находиться в любом, характерном для классики положении). Характерные ошибки: отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы; опора на большие пальцы ног; резкое опускание с полупальцев.

- **Plie** – приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок. Разновидности: *demi plie* – полуприседание; *grand plie* – полное приседание. Характерные ошибки: отрыв пяток от пола; отсутствие выворотности в тазобедренных суставах; «завал» на большие пальцы ног.

- **Battement tendu** – движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Развивает силу ног, выворотность. Разновидности: по I, V позиции; вперед, в сторону, назад. Характерные ошибки: перенос тяжести тела за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и. п.; «завал» опорной стопы на большой палец.

- **Battement tendu jete** – бросковое движение натянутой ногой на 25-45о от пола. Развивает силу, резкость, движение ног, выворотность в тазобедренном суставе. Разновидности: по I, V позиции; вперед, в сторону, назад. Характерные ошибки: отсутствие фиксированной точки в воздухе; оседание на бедре опорной ноги, расслабленное колено рабочей ноги; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед *jete* и после него;

«раскачивание» корпуса.

- **Rond de jambe par terre** – движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе. Развивает выворотность в тазобедренном суставе. Разновидности: на *plie*; 45о, на 90о. Характерные ошибки: перенос центра тяжести за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; разворот бедер за рабочей ногой.

- **Battement fondu** – сгибание рабочей ноги на *cou-de-pied* с одновременным *demi plie* на опорной ноге и открывание рабочей ноги в

любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из *demi plie*. Развивает силу и эластичность мышц ног, коленные и голеностопные связки, икроножные мышцы, ахиллово сухожилие, выворотность. Разновидности: на 45°, на 90° ; *double b.f.* – двойной батман фондю. Характерные ошибки: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги; резкое исполнение движения.

- **Battement frappe** - «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги. Акцент движения – от себя. Развивает силу ног, резкость движения ног. Разновидности: на пол, на 25, 45° ; с подъемом на полупальцы; с опусканием в *demi plie*. Характерные ошибки: исполнение движения не от колена, а от бедра; невыворотность; оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; недостаточная резкость движения.

- **Rond de jambe en l'air** – рабочая нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к голени и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Направление дуги сзади-вперед (наружу) – *rond de jambe en l'air en dehors*; спереди-назад (вовнутрь) - *rond de jambe en l'air en dedans*. Развивает силу, выворотность в тазобедренном суставе. Характерные ошибки: исполнение движения не от колена, а от паха; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, оседание на бедре опорной ноги.

- **Petits battements sur le cou-de-pied** – перенос рабочей ноги с *cou-de-pied* на *cou-de-pied* сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции. Вырабатывает четкость и резкость движения ног, выворотность. Характерные ошибки: оседание на бедре опорной ноги, «раскачивание» корпуса; тазобедренный сустав и бедро должны быть «закреплены».

- **Battement relevent** – медленный подъем ноги. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе. Разновидности: на 45°; на 90°; выше

90°. Характерные ошибки: смещение центра тяжести с опорной ноги; оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание рабочей ноги.

- **Battement developpe** – медленное поднимание ноги через passé.

Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе, вырабатывает танцевальность и чувство позы. Разновидности: на 90°; выше 90°; по всем направлениям. Характерные ошибки: оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание ноги.

- **Grand battement jete** – мах ногой. Развивает легкость и силу ног, резкость движения ног. Разновидности: на 90° и выше; по всем направлениям; рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется; G.b.j. balans - grand battement вперед и назад, нога проходит через I позицию. Характерные ошибки: оседание на бедре опорной ноги; разворот тазобедренного сустава.

#### ***Психологическая подготовка (тренировочный этап до 3 лет):***

В группах 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на этапе многолетнего обучения решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям, мобилизовать свою волю, преодолевать чувство страха, нерешительности; в определенные моменты поступиться своим личным во имя коллектива. В этот период допускается обучение некоторым приемам аутогенной тренировки, умению произвольно расслаблять мышцы с целью более быстрого отдыха и др.

#### ***Хореографическая подготовка (тренировочный этап свыше 3 лет):***

Элементы классического танца:

- **Relive** – подъем на полупальцы. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость. Разновидности: по всем позициям ног; на одной ноге (вторая может находиться в любом, характерном для классики положении). Характерные ошибки: отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы; опора на большие пальцы ног; резкое опускание с полупальцев.

- **Plie** – приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок. Разновидности: *demi plie* – полуприседание; *grand plie* – полное приседание.

Характерные ошибки: отрыв пяток от пола; отсутствие выворотности в тазобедренных суставах; «завал» на большие пальцы ног.

- **Battement tendu** – движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Развивает силу ног, выворотность. Разновидности: по I, V позиции; вперед, в сторону, назад. Характерные ошибки: перенос тяжести тела за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и. п.; «завал» опорной стопы на большой палец.

- **Battement tendu jete** – бросковое движение натянутой ногой на 25-45о от пола. Развивает силу, резкость, движение ног, выворотность в тазобедренном суставе. Разновидности: по I, V позиции; вперед, в сторону, назад. Характерные ошибки: отсутствие фиксированной точки в воздухе; оседание на бедре опорной ноги, расслабленное колено рабочей ноги; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед *jete* и после него;

«раскачивание» корпуса.

- **Rond de jambe par terre** – движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе. Развивает выворотность в тазобедренном суставе. Разновидности: на *plie*; 45о, на 90о. Характерные ошибки: перенос центра тяжести за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; разворот бедер за рабочей ногой.

- **Battement fondu** – сгибание рабочей ноги на *cou-de-pied* с одновременным *demi plie* на опорной ноге и открывание рабочей ноги в любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из *demi plie*. Развивает силу и эластичность мышц ног, коленные и голеностопные связки, икроножные мышцы, ахиллово сухожилие, выворотность. Разновидности: на 45о, на 90о ; *double b.f.* – двойной батман фондю.

Характерные ошибки: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги; резкое исполнение движения.

- **Battement frappe** - «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги. Акцент движения – от себя. Развивает силу ног, резкость движения ног. Разновидности: на пол, на 25, 45о ; с подъемом на полупальцы; с опусканием в *demi plie*.

- **Rond de jambe en l'air** – рабочая нога на высоте 45о, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к голени и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Направление дуги сзади-вперед (наружу) – *rond de jambe en l'air en dehors*; спереди-назад (вовнутрь) - *rond de jambe en l'air en dedans*. Развивает силу, выворотность в тазобедренном суставе. Характерные ошибки: исполнение движения не от колена, а от паха; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, оседание на бедре опорной ноги.

- **Petits battements sur le cou-de-pied** – перенос рабочей ноги с *cou-de-pied* на *cou-de-pied* сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции. Вырабатывает четкость и резкость движения ног, выворотность. Характерные ошибки: оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; тазобедренный сустав и бедро должны быть, «закреплены».

- **Battement relevent** – медленный подъем ноги. Развивает силу опорной ноги; резкий подъем и опускание рабочей ноги.

- **Battement developpe** – медленное поднимание ноги через *passé*. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе, вырабатывает танцевальность и чувство позы. Разновидности: на 90о; выше 90о; по всем направлениям. Характерные ошибки: оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание ноги.

- **Grand battement jete** – мах ногой. Развивает легкость и силу ног, резкость движения ног. Разновидности: на 90о и выше; по всем направлениям; рабочая нога опускается на носок и из этого положения

движение повторяется; G.b.j. balans - grand battement вперед и назад, нога проходит через I позицию. Характерные ошибки: оседание на бедре опорной ноги; разворот тазобедренного сустава.

### ***Психологическая подготовка (тренировочный этап свыше 3 лет):***

В группах свыше 3-го года обучения в задачи психологической подготовки входит дальнейшее обучение приемам аутогенной тренировки, формированию умения переключать внимание с целью отдыха и умения сосредоточиться на выполнении сложного элемента, комбинации. Большое внимание уделяется обучению умению соревноваться.

С этой же целью проводятся контрольные соревнования, где искусственно создаются острые соревновательные ситуации, прикидки, выполнение комбинаций "на оценку", товарищеские соревнования на выезде (в другую спортивную школу, город).

В группах свыше 3-го года обучения проводятся беседы о важнейших событиях внутренней и зарубежной спортивной жизни, обсуждаются результаты соревнований в стране и за рубежом. Большое место занимает обучение навыкам самостоятельного проведения разминки с учащимися младшего возраста.

### ***Этап совершенствования спортивного мастерства.***

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисление производится на основе заявления от родителей или совершеннолетнего спортсмена, медицинского заключения, при наличии разряда «кандидат в мастера спорта», и по результатам сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки, соответствующих федеральным стандартам для зачисления на спортивную подготовку по виду спорта спортивная аэробика.

Эффективность спортивной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства обусловлена повышением рационального сочетания техники выполнения элементов в сочетании с групповой работой занимающихся (композициями), умением соревноваться в сложных условиях.

Примерный тематический план подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

***Общая физическая подготовка:***

- легкоатлетические упражнения (бег на 20 м, прыжки в высоту, в длину, кросс 1000-2000 м);

- силовые упражнения (висы упоры, подтягивание на гимнастической стенке, упражнения для мышц брюшного пресса, ног, спины и плечевого пояса).

***Специальная физическая подготовка:***

- балансовые удержания (удержание углов, стоек на голове и руках, выход силой в стойку на руках «мексиканка», стойки на одной руке, упоры на двух-одной руках);

- упражнения для развития гибкости (шпагаты - продольный, поперечный, мост, разновидности переворотов, складки-ноги вместе, ноги врозь);

- упражнения на координацию (повороты на 360°, 540°, 720°, 1080°); - работа с утяжелителями для рук и ног.

***Техническая подготовка:***

- хореография (работа у хореографического станка, прыжковая хореография, постановка композиций);

- совершенствование техники выполнения индивидуальных элементов соревновательных упражнений по программе кандидата в мастера спорта;

- изучение (повторение, совершенствование) групповых и индивидуальных элементов программы Мастера спорта России; - обязательная техническая программа.

***Техническая подготовка. Группа ССМ.***

***Виды упражнений***

***Юниорки / женщины / юниоры / мужчины***

***Индивидуальные выступления, СП, Трио, Группа-5***

1. Фляк, сальто (модификации)
2. Блок САД (ИВ – 3x8, СП, ТРИО, ГРУППА – 4x8)
3. Элементы сложности:

-группа А (элементы на полу)– молдаван с поворотом 720, взрывная рамка в венсон / рамка с поворотом 180, вертолет с поворотом на 360 в венсон, высокий упор ноги вместе с поворотом 360/720, взрывной упор приземление в упор /взрывной упор приземление в шпагат;

-группа В (элементы в воздухе) –шпагат с поворотом 360 / шпагат приземление в упор, страдл в упор лежа /страдл с поворотом 360 приземление в упор, свич жете приземление в шпагат / свич жете приземление в упор, перекидной с поворотом 180, свободное падение 360 приземление в упор;

-группа С (элементы в положении стоя) – поворот на одной ноге нога горизонтально 360/720, двойная безопорная либела / тройная опорная либела.

### ***Психологическая подготовка:***

С помощью специальных методик определяются важные параметры психики: общительность, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, эмоциональность и лидерство, расчетливость и беспокойство, самоконтроль и др. 'Сопоставление" спортивных, медикобиологических и психологических данных дает возможность для глубоких заключений о личности гимнаста, служит объективным основанием не только для индивидуализации текущей подготовки, но и для перспективного планирования.

### **4.2. Учебно-тематический план.**

Учебно-тематический план включает материалы по этапам спортивной подготовки и темы по теоретической подготовке (таблица № 22).

Таблица № 22

**Учебно-тематическое планирование и распределение учебно-тренировочных часов по разделам спортивной подготовки  
по спортивной аэробике на календарный год (52 недели)  
для этапов спортивной подготовки**

№ п/ п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
		Сроки освоения					
1.	Общая физическая подготовка	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	-
2.	Специальная физическая подготовка	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	-
4.	Техническая подготовка	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	-
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	-
6.	Инструкторская и судейская практика	-	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	-

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	-
8.	Самостоятельная подготовка	в течение года	в течение года	в течение года	в течение года	в течение года	-
<b>Общее количество часов в год</b>		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

#### **4.3. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная аэробика».**

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

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

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

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

### **5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

## **5.1. Требования к кадровому составу СШ «Триумф».**

5.1.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) , профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

5.1.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «спортивная аэробика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

## **5.2. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.**

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 23), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

### Таблица № 23

*(Приложение № 10 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» от «08» декабря 2025 г. № 1098)*

#### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	«Грибок» гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Брусья гимнастические низкие	штук	на тренировочный спортивный зал	4
3.	Дорожка акробатическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
4.	Зеркало настенное (12x2 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
5.	Канат	штук	на тренировочный спортивный зал	2
6.	Коврик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	12

7.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	10
8.	Мостик гимнастический пружинный	штук	на тренировочный спортивный зал	2
9.	Музыкальный центр	штук	на тренировочный спортивный зал	3
10.	Надувной акробатический комплект «Джуниор»	штук	на тренировочный спортивный зал	2
11.	Палка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	10
12.	Переключатель гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
13.	Покрытие напольное для спортивной аэробики (помост)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
14.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12
15.	Скамья гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	5
16.	Скамья наклонная	штук	на тренировочный спортивный зал	5
17.	Спортивный резиновый жгут	штук	на тренировочный спортивный зал	12
18.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
19.	Степ-платформа	штук	на тренировочный спортивный зал	12
20.	Стоялки гимнастические	штук	на тренировочный спортивный зал	4
21.	Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	10

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 24), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

Таблица № 24

(Приложение № 11 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» от «08» декабря 2025 г. № 1098)

**Обеспечение спортивной экипировкой.**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бандаж для лучезапястного сустава	пар	на обучающегося	–	–	–	–	1	2	1	2
2.	Колготы для выступлений (для женщин)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	2
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
5.	Купальник (комбинезон) для выступлений	штук	на обучающегося	–	–	2	1	3	1	3	1
6.	Топ спортивный (тренировочный) (для женщин)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
7.	Футболка	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
8.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1

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

### **5.3. Требования к информационно-методическим условиям реализации этапов спортивной подготовки.**

Обеспечение доступа к списку литературных источников, перечню аудиовизуальных средств, перечню Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта «спортивная аэробика».

**Список литературных источников**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку по виду спорта «спортивная аэробика»:

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Актуальные вопросы физической культуры и спорта: труды научно- исследовательского института проблем физической культуры и спорта КубГАФК.Т.3/ КубГАФК; под ред. В.А. Якобишвили, А.И. Погребного.- Краснодар, 2020,- 306с:ил.
5. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.
6. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
7. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под

ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова- М.: спорт Академ Пресс, 2020.

8. Гимнастика: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / под ред. М.Л.Журавина, Н.К. Меньшикова – М, : АСАДЕМІА, 2021.

9. Григорьянц И.А. Проблема готовности и организации пред соревновательной подготовки в гимнастике / И.А. Григорьянц; Рос. гос.

Акад. Физ Культуры/ Теория и практика физической культуры – 2021.

10. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.

11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М., 1991 г.

12. Единая всероссийская спортивная классификация 2023-2026 гг.

по виду спорта «спортивная аэробика».

### **Интернет-ресурсы:**

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://minsport.gov.ru/>;

2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <http://minobrnauki.gov.ru/>;

3. Министерство спорта Тульской области <https://sport.tularegion.ru/>;

4. Министерство образования Тульской области <https://education.tularegion.ru/>;

5. Официальный интернет-сайт РУСАДА <http://www.rusada.ru/>;

6. Федерация спортивной аэробики России <http://aerobic-gymnastics.ru/>

#### **5.4. Иные условия реализации этапов спортивной подготовки.**

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

Пронумеровано, прошито и скреплено пер дъ лю  
*69 (шестьдесят девять)* листов

Директор МБУ ДО СШ «Триумф»



Н.А. Игнатова

