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

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

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

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортивная аэробика»

Срок освоения программы: 2 года
Возраст обучающихся: 7-11 лет

Разработчик:

Сибирякова Татьяна Николаевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивная аэробика является одним из пяти видов гимнастики (наряду со спортивной и художественной гимнастикой, акробатикой и прыжками на батуте), признанными пропагандируемым Международной федерацией
гимнастики.

Спортивная аэробика – это сложнотехнический и сложнокоординационный вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающих в себя сочетания ациклических движений (хореографические связки, основу которых составляют соединения базовых «аэробных» шагов, переходы и перестроения), различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами. Спортсмены выступают в категориях: индивидуальные мужские, индивидуальные женские, смешанные пары, трио и группы. Соревновательная программа представляет собой композицию из различных по сложности и содержанию движений и элементов, выполняемых с высокой интенсивностью под музыку. При выполнении программы спортсмен должен выполнить элементы на силу, гибкость, ловкость и выносливость.

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

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная подготовка по виду спорта спортивная аэробика» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предполагает **базовый уровень освоения**.

Актуальность

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности спортивной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки движений, участвуют в концертных выступлениях и соревнованиях, учатся целеустремлённости.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Программа по спортивной аэробике для этапа начальной подготовки направлена на:

• создание условий для всестороннего развития личности ребенка, его самоопределения и самореализации;
• развитие мотивации ребенка к познанию и творчеству;
• обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
• приобщение ребенка к общечеловеческим ценностям;
• профилактику асоциального поведения;
• укрепление психического и физического здоровья

Отличительными особенностями программы является овладение обучающимися основами техники спортивной аэробики, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная подготовка по виду спорта спортивная аэробика» ориентирована на детей младшего школьного возраста 7-12 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Объём и срок реализации программы

Программный материал этапа начальной подготовки рассчитан на 3 года по 144ч в год.

Цель

Формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи

1. Формировать и развивать творческие и спортивные способности учащихся.
2. Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, способствовать укреплению здоровья обучающихся.
3. Формировать знания в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивной аэробике.
4. Развивать физические, интеллектуальные и нравственные качества.
5. Совершенствовать разнообразие формы, методы стимулирования творческой деятельности учащегося (выступления в различных мероприятиях, праздниках и соревнованиях).
6. Воспитание волевых, морально-этических и эстетических качеств.

Условия реализации программы

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

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

Количество детей в группе

1 год обучения – не менее 15 человек;
2 год обучения – не менее 12 человек;
3 год обучения – не менее 10 человек.

Особенности организации образовательного процесса

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

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

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

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

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

Формы проведения занятий

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

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

Перечень материально-технического оборудования

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

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

К концу обучения учащиеся:

- будут иметь представление об особенностях вида спорта спортивная аэробика;
- освоят технику выполнения базовых шагов спортивной аэробики;
- улучшат показатели гибкости, силы, быстроты, ловкости;

Метапредметные результаты

К концу обучения учащиеся:

- смогут различать понятия ОФП и СФП и применять их в тренировочном процессе;
- смогут различать понятия музыкального ритма и такта;
- будут реализовывать творческий потенциал в самостоятельной деятельности.

Личностные результаты

К концу обучения учащиеся:

- научатся самостоятельно решать поставленные задачи;
- приобретут знания о здоровом образе жизни и гигиене человека;
- смогут работать в коллективе, проявлять выдержку, терпение, бесконфликтно общаться.

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	**2**	**1**	**1**	Беседа, предварительный просмотр
2.	Теоретическая подготовка, техника безопасности	**27**	**7**	**20**	Беседа, выполнение заданий
3.	Общая физическая подготовка	**30**	**1**	**29**	Выполнение практических заданий, нормативы ОФП
4.	Специальная физическая подготовка	**25**	**1**	**24**	Выполнение практических заданий, нормативы СФП
5.	Техническая подготовка	**35**	**1**	**34**	Выполнение практических заданий
6.	Самостоятельная работа обучающихся	**20**	**-**	**20**	Выполнение практических заданий тренера

7.	Контрольные и итоговые занятия	**5**	**-**	**5**	Тест
	ИТОГО:	**144**	**11**	**133**	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1.	Вводное занятие	**2**	**1**	**1**	Беседа, предварительный просмотр
2.	Теоретическая подготовка, техника безопасности	**10**	**2**	**8**	Беседа, выполнение заданий
3.	Общая физическая подготовка	**40**	**-**	**40**	Выполнение практических заданий, нормативы ОФП
4.	Специальная физическая подготовка	**30**	**1**	**29**	Выполнение практических заданий, нормативы СФП
5.	Техническая подготовка	**40**	**1**	**39**	Выполнение практических заданий
6.	Самостоятельная работа обучающихся	**18**	**-**	**18**	Выполнение практических заданий тренера
7.	Контрольные и итоговые занятия	**4**	**-**	**4**	Тест
	ИТОГО:	**144**	**5**	**139**	

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1.	Вводное занятие	**2**	**1**	**1**	Беседа, предварительный просмотр
2.	Теоретическая подготовка, техника безопасности	**7**	**2**	**5**	Беседа, выполнение заданий
3.	Общая физическая подготовка	**30**	**-**	**30**	Выполнение практических заданий, нормативы ОФП
4.	Специальная физическая подготовка	**40**	**1**	**39**	Выполнение практических заданий, нормативы СФП
5.	Техническая подготовка	**40**	**1**	**39**	Выполнение практических заданий
6.	Самостоятельная работа обучающихся	**20**	**-**	**20**	Выполнение практических заданий тренера
7.	Контрольные и итоговые занятия	**5**	**-**	**5**	Тест
	ИТОГО:	**144**	**5**	**139**	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	10 сентября	31 мая	36 недель	72 дня	144 часа	Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа
2 год	1 сентября	25 мая	36 недель	72 дня	144 часа	Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа
3 год	1 сентября	25 мая	36 недель	72 дня	144 часа	Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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

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

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

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

1.Закон РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года).

2.Гимнастика: учеб.для студ. высш. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 4-е изд., испр. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 448 с.

3. Поздеева, Е.А. Методика совершенствования исполнительского мастерства в спортивной аэробике : учебное пособие / Е.А. Поздеева, Г.Н. Пшеничникова. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2013. – 80 с.

4. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания: учеб.пособие / Ю.Ф. Курамшин, В.И. Попов; СПб гос.акад.физ.культурыим.П.Ф.Лесгафта. – СПб.: [б.и.], 1999. – 324с.

5. Крючек, Е.С. Специализированная подготовка к обучению упражнениям спортивной аэробики : Учеб. - метод. пособие / Е.С. Крючек. - СПб., 2002. - 37с.

6. Крючек, Е.С. Модельные характеристики спортивной аэробики / Е.С. Крючек // Гимнастика: сб. науч. тр. Вып. VI / С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2008. - С. 84-92.

7. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

8. Теория спорта : Учебник для студентов ин-тов физ.культуры / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Вища школа, 1987. - 424 с.

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

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

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

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

Приложение 1

Контрольно-переводные нормативы отделения спортивной аэробики

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

Скоростно-силовые качества	5.	Прыжок в длину с места	см	Упражнение выполняется в 2 попытки, фиксируется лучшая попытка	Все
	6.	И.п. – лежа на спине, ноги вместе навису 30_0, руки вверх Одновременное поднимание и опускание туловища и ног ви.п. (НП-1 упр. «бомбочки», НП-2 в облегченных условиях ноги на полу)	кол-во раз	За 20 сек. Упражнение оценивается только при технически верном его исполнении (если упр. Выполняется технически неверно, данный раз не засчитывается)	Все (с пометками)
	7.	Выпрыгивания вверх из упора присев	кол-во раз	За 20 сек. Упражнение оценивается только при технически верном его исполнении. (если упр. Выполняется технически неверно, данный раз не засчитывается)	Все
Сила	8.	Поднимание ног на гимнастической стенке до касания рейки (НП-1, НП-2 на уровень 90_0)	кол-во раз	Без учета времени. Упражнение оценивается только при технически верном его исполнении. После 3-х замечаний за ошибки счет прекращается	Все (с пометками)
	9.	И.п. – вис углом на гимнастической стенке Удержание положения	сек.	Секундомер выключается при опускании ног ниже 90_0, или после 3-х замечаний за технически неверное исполнение упражнения	Все
	10.	И.п. – вис на турнике, широкий хват сверху подтягивания	кол-во раз	Без учета времени.	Начиная с УТ-1
	11.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа до касания грудью пола, пальцы кистей вперед, локти в стороны (НП-1, НП-2 угол сгибания в локтевых суставах 90)	кол-во раз	Без учета времени. Упражнение оценивается только при технически верном его исполнении. После 3-х замечаний за ошибки счет прекращается	Все
	12.	Жим на одной ноге «пистолетики» на каждую ногу	кол-во раз (на обе ноги суммируется)	Без учета времени. Счет прекращается при касании рук, прямой ногой пола, прыжках или падении, либо после 3-х замечаний за технически неверное исполнение упражнения Выполняется на обе ноги	Начиная с НП-2
Выносливость	13.	Прыжки на скакалке	кол-во раз	За 30 сек.	Все

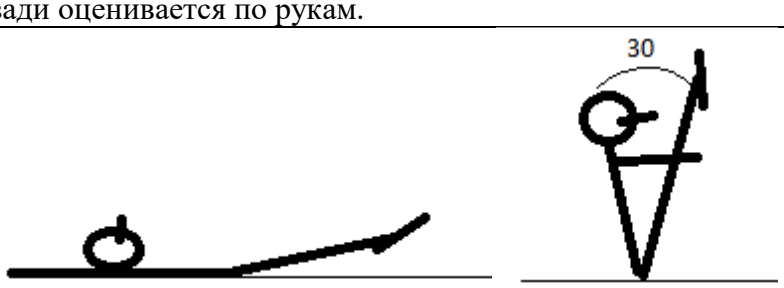
	14.	Прыжок в группировку	кол-во раз	За 30 сек. Упражнение оценивается только при технически верном его исполнении (если упр. Выполняется технически неверно, данный раз не засчитывается)	Начиная с УТ-1
Техническое мастерство Спортивный разряд	15.	Для перевода в группу УТ-1, УТ-2 необходимо выполнение обязательной технической программы в своей возрастной категории по правилам спортивной аэробики FIG, либо участие в соревнованиях и выполнение разряда			
	16.	Для перевода в группу УТ-3, УТ-4, УТ-5 необходимо участие в соревнованиях и наличие разряда. Для перевода в группу СС необходимо наличие КМС и выше			

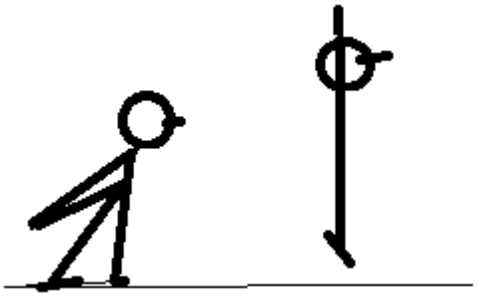
Оценка контрольных упражнений (тестов)

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

Методические указания

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

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

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

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

Перевод

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

Приложение 2

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ

1.Общие положения.

Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении

тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий по спортивной аэробике. Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:
- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- условии наличия допуска обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

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

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

2.Обязанности обучающихся:

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

Приложение 3

Инструкция по безопасности при проведении занятий по спортивной аэробике

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по спортивной аэробике допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по мерам безопасности.
1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
1.3. При проведении занятий по спортивной аэробике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов травмы при столкновениях, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
1.4. Занятия по спортивной аэробике должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой, не стесняющих движений и соответствующей тем и условиям занятия.
1.5. При проведении занятий по спортивной аэробике должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
1.6. Тренер и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
1.8. В процессе занятий тренер и обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
1.9. Тренер должен проверить исправность спортивного инвентаря:
- гантели сборно-разборные с плотно прилегающими зажимами;

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

Обучающийся должен:

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

2. Требования безопасности перед началом занятий.

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

3. Требования безопасности во время занятий

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

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

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

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

3.12. Выполняя упражнения с перемещениями:

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

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

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия
продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Окончание занятия происходит организованно по команде тренера.
5.2. Спортивный инвентарь необходимо с разрешения тренера убрать на место его постоянного хранения.
5.3. Тщательно проветрить спортивный зал.
5.4. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ, вымыть руки с мылом.