

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Гармония»

ПРИНЯТО

УТВЕРЖДАЮ

на заседании педагогического совета И.о. директора Р.В. Мухтарова
Протокол от 11.08.2023 № 3 Приказ от 11.08.2023 № 8



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»**

Разработана на основе:

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика, утвержденного приказом № 1060 Минспорта России от 23.11.2022 г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»
- Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная аэробика», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1322
- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

Срок реализации программы по этапам спортивной подготовки:

- на этапе начальной подготовки - 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе - 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Программу разработал:

Тренер - преподаватель по спортивной аэробике Степанова С.А.

г.ПСКОВ
2023

СОДЕРЖАНИЕ

Обозначения и сокращения	3
I. Общие положения	
1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика».....	4
2. Цель программы.....	5
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	7
4. Объем Программы	7
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
6. Годовой учебно-тренировочный план.....	17
7. Календарный план воспитательной работы.....	24
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	26
9. Планы инструкторской и судейской практики.....	27
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	28
III. Система контроля	
11. Требования к результатам Программы.....	34
12. Оценка результатов освоения Программы.....	38
13. Контрольные и контрольно - переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	39
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	47
15. Учебно - тематический план.....	49
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная аэробика».....	54
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
17. Материально-технические условия реализации Программы.....	75
18. Кадровые условия реализации Программы.....	78
19. Информационно - методические условия реализации Программы.....	79

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

В настоящей Программе используются следующие обозначения и сокращения:

НП- начальная подготовка

УТГ – учебно-тренировочная группа

ССМ – совершенствование спортивного мастерства

ВСМ – высшее спортивное мастерство

ОФП – общая физическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка

ФССП – Федеральный стандарт спортивной подготовки

I. Общие положения

1.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортсменов по следующим дисциплинам:

- индивидуальные выступления,
- смешанные пары,
- трио,
- группы,
- танцевальная гимнастика,
- гимнастическая платформа

с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика», утвержденным приказом Минспорта России от 23.11.2022 г. № 1060 (далее – ФССП). и в соответствии с примерной программой, Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

Спортивная аэробика - это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, включающий сочетание ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействие между партнерами (в индивидуальных программах, смешанных парах, тройках, группах, «танцевальной гимнастике» и «гимнастической платформе»). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики "базовые" аэробные шаги и их разновидности.

Упражнения спортивной аэробики напоминают вольные упражнения гимнастов. Они выполняются в довольно высоком темпе на фоне четкого музыкального ритма. По характеру все движения отличаются резкостью, динамичностью и законченностью отдельных действий и соединений. На площадке размером десять на десять метров спортсмены под динамичную музыку (140-160 ударов в минуту) должны показать миниспектакль из различных элементов, за который получают от судей баллы. Время, отведенное на выступление – 1 минута 20 секунд.

Первые неофициальные соревнования по спортивной аэробике прошли в 1984 г. в Нью-Орлеане в рамках международной выставки «Физкультура и спорт»; организаторами их были Ховард и К. Шварц.

На протяжении последующего десятилетия происходило становление нового вида спорта, создавались различные Федерации и Ассоциации аэробики. Как и в любом виде спорта, специфику двигательной деятельности

в спортивной аэробике определяют правила соревнований, которые устанавливают специальные требования к композиции и условия ее выполнения.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта «спортивная аэробика» 0820001411Я включает следующие спортивные дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Индивидуальное выступление юниоры, юниорки, юноши, девушки	0820011811Я
Смешанные пары	0820021811Я
Трио	0820031811Я
Группа-5 человек	0820041811Я
Танцевальная гимнастика, гимнастическая платформа – 6-8 чел.	0820011811Я

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «спортивная аэробика»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «спортивная аэробика».

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная аэробика»;
- формирование мотивации для занятий видом спорта «спортивная аэробика»;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально - волевых, этических качеств.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- дальнейшее совершенствование психологических качеств.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- стабильность высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	2

4. Объем Программы

Говоря о нагрузке, мы можем сказать, что нагрузка является одним из важнейших факторов, стимулирующих течение адаптационных (приспособительных) процессов в организме, лежащих в основе повышения работоспособности систематически тренирующегося спортсмена, в силу закономерностей восстановительных процессов нагрузка всегда оказывается неразрывно связанной с отдыхом.

В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося различных физических упражнений и режимов их выполнения. Нагрузка, которую спортсмен выполняет, измеряется суммой затраченного на тренировочные занятия времени. Таким образом, суммарный объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки спортсмена. Естественно, что у суммарного объема нагрузки должны быть разумные пределы. Эти пределы зависят от подготовленности спортсмена и диктуются постоянной продолжительностью суток.

Ту часть нагрузки, которую спортсмен выполняет на тренировке принято называть общим объемом. Общий объем упражнений измеряется как в часах, так и в подходах. Это позволяет определять не только количественную, но и качественную сторону процесса подготовки спортсмена любой квалификации. Все это говорит о «напряженности» тренировки спортсмена.

Величины «напряженности» отражают не только уровень подготовленности, но и в какой-то мере характеризуют состояние

реализуемой методики. Кропотливое изучение «напряженности» по годам и этапам подготовки вооружит тренера дополнительными и весьма объективными данными, опираясь на которые он сумеет подобрать более эффективные режимы выполнения упражнений.

Объем тренировочной нагрузки еще не определяет величины ее воздействия на организм. Освоение одинаковой по показателям объема и «напряженности» тренировочной работы сопрягается с далеко не одинаковыми трудностями (реакцией организма) у спортсменов различной квалификации и подготовленности. Поэтому величина тренировочной нагрузки измеряется не часами, подходами, а уровнем реакции организма спортсмена на строго регламентированное выполнение каких-то определенных упражнений.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочные занятия

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель - в условиях спортивного лагеря, тренировочных сборов и по индивидуальным планам спортивной подготовки в каникулярное время.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико - восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» составляет:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше 2-3г.	До трёх лет 1-2-3г.	Свыше трёх лет 4-5г.		
Количество часов в неделю	4.5	6-8	10-12-14	16-18	24	32
Количество тренировок в неделю	3	3-4	5-5-6	6-6	8	10
Общее количество часов в год	234	312-416	520-624-728	832-936	1248	1664

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		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	-	-	21	21	

	международным спортивным соревнованиям					
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
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	-	14	14	14	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия						
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе спортивной подготовки
2.2	Восстановитель	-	-	До 10 суток		Участники

	ьные мероприятия				спортивных соревнований
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более 2 учебно-тренировочных мероприятий в год		-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе спортивной подготовки
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

Спортивные соревнования

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 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.

Виды соревнований. Количество стартов.	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	2	2	2	2
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2

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, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Календарь физкультурных и спортивных мероприятий по спортивной аэробике на год

№	Наименование мероприятия	Сроки и место проведения	Проводящая организация	Ответственные
ГОРОДСКИЕ И ОБЛАСТНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ				
1	Первенство и Чемпионат города Пскова по спортивной аэробике	февраль	Обл.федерация аэробики	Степанова С.А.
2	Первенство и Чемпионат Псковской области по спортивной аэробике	февраль	Обл.федерация аэробики	Алексеева А.А.
3	Открытый Кубок Псковской области	ноябрь	Обл.федерация аэробики	Апаркина Л.Н.
РЕГИОНАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ				
1	Первенство и Чемпионат СЗФО России по спортивной аэробике	март	Минспорта РФ, Обл.федерация аэробики	Апаркина Л.Н.
2	Межрегиональные соревнования «Древний Псков» по спортивной аэробике	март	Обл.федерация аэробики	Апаркина Л.Н.
3	Межрегиональные соревнования «Энергия весны» по спортивной аэробике	май Смоленск	Обл.федерация аэробики г.Смоленска	
4	Межрегиональные соревнования	Май	Обл.федерация	Шолохова А.Н.

	«Весна на Ловати» по спортивной аэробике	Великие Луки	аэробики	
5	Региональный турнир в формате Гимнастрады	Май	Обл.федерация аэробики	Степанова С.А.
ВСЕРОССИЙСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ				
1	Всероссийские соревнования «Золотое кольцо России» по спортивной аэробике	март Суздаль	ВФСА	Грушницкая Т.В.
2	Первенство и Чемпионат России по спортивной аэробике	март Екатеринбург	ВФСА	
3	Всероссийские соревнования «Балтийский берег» по спортивной аэробике	апрель Калининград	ВФСА	Дворецкая А.
4	Всероссийские соревнования «Золотая осень на Тульской земле» по спортивной аэробике	ноябрь Тула	ВФСА	
5	Всероссийские соревнования «Венец Поволжья» по спортивной аэробике	Декабрь Чебоксары	ВФСА	Дьячук О.
6	Всероссийские соревнования памяти Заслуженного тренера России, Заслуженного мастера спорта России Т.А. Соловьевой по спортивной аэробике	ноябрь Москва	ВФСА	Оскнер В.
7	Всероссийские соревнования в формате Гимнастрады «Здоровые дети – здоровая Россия»	июнь		
ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ				
1	Тренировочные сборы по спортивной аэробике	Июнь-июль Псков	ДОЛ «Стремительный»	Алексеева А.А.
2	Тренировочные сборы по спортивной аэробике	Июнь-июль 2	ДОЛ «Радуга»	Кусткова С.С.

Иные виды (формы) обучения

Теоретические знания позволяют спортсменам спортивной аэробики правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

В области теории и методики физической культуры и спорта обучающие должны знать:

- историю развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях спортивной аэробикой

История развития и современное состояние спортивной аэробики

Истоки зарождения спортивной аэробики. История развития на международной арене и в России. Успехи спортсменов на международной арене. Вступление Федерации спортивной аэробики России в Международную федерацию спортивной аэробики. Анализ выступления спортсменов на соревнованиях. Задачи, тенденции и перспективы развития вида спорта «спортивная аэробика».

Строение и функции организма человека

Краткие сведения об опорно - мышечном аппарате, строении и функциях внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей для достижения высоких спортивных результатов.

Общая и специальная физическая подготовка

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

Основы техники и методика обучения в спортивной аэробике

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Классификация и терминология элементов спортивной аэробики. Понятия о технике элементов. Техническая подготовка и факторы, её определяющие. Хореографическая подготовка и факторы, её определяющие. Общая характеристика спортивной тренировки. Средства тренировки спортсмена (физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности). Технические средства и тренажёры в подготовке спортсмена. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи) в обучении.

Методика проведения тренировочных занятий

Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

Основы музыкальной грамоты

Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в спортивной аэробике.

Основы композиции и методика составления комбинации

Этапы и методика составления комбинаций. Требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов.

Правила судейства, организация и проведение соревнований. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе. Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля. Дневник спортсмена, его значение в общем процессе управления.

Режим, питание и гигиена

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований. Общий режим спортсмена. Режим труда, отдыха, питания до и после тренировки, во время соревнований. Гигиена сна. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Вред курения и спиртных напитков. Фармакология. Антидопинговая профилактика, ее содержание и вред. Вентиляция, температура воздуха, освещенность и влажность в спортивном зале. Уборка зала.

Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь

Понятие здоровья и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание, как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия в спортивной аэробике. Профилактика травматизма на занятиях по спортивной аэробике. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спортивной аэробике, их профилактика. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Последствие нерациональной тренировки спортсменов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Утомление: причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др.

В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты;
- особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки. Теоретические занятия имеют определённую целевую направленность;
- вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

6. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоёмкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объём времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного

процесса, а так же 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, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и 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 - 2 часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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 и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой план тренировочных занятий по спортивной аэробике на 52 недели

Вид программы	спортивная программа по спортивной аэробике						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап ССМ	Этап ВСМ	
Виды спортивной подготовки	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет			
		4.5ч	6ч	8ч	10-12-14ч	16-18ч	24ч

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка подготовка	4	4	6	10-14-20	20-22	26	30
Общая физическая подготовка	100	140	160	200-250-280	150-200	200	300
Специальная физическая подготовка	30	60	80	100-100-130	140-250	300	350
акробатика	38	24	43	50-60-70	75-80	100	215
хореография	38	24	43	50-60-70	75-80	100	215
Техническая подготовка	22	60	80	100-125-138	166-290	480	492
Контрольно-переводные нормативы	2	2	2	2-2-2	2-2	2	2
Инструкторская и судейская практика	-	2	2	4-7-10	16-20	20	20
Восстановительные мероприятия	-	-	-	4-6-8	10-15	20	20
Медицинское обследование	Согласно графика прохождения диспансеризации						
Участие в соревнованиях	1	3	3	5	6	6	6
Всего часов в год (52 недели)	234	312	416	520-624-728	832-936	1248	1664

Годовой план распределения учебных часов для групп начальной подготовки (НП -1 года) по спортивной аэробике (4.5 часов)

Разделы подготовки	Кол-во час	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретическая подготовка	4	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
Общесфизическая подготовка	100	9	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8
Специальная физическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
Акробатика	38	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3
Хореография	38	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Техническая подготовка	22	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
Контрольно-переводные нормативы	2		-	-	-	-	2	-	-		-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов	234	20	20	20	20	20	20	19	19	19	19	19	19
Участие в соревнованиях	1												

Годовой план распределения учебных часов для групп начальной подготовки (НП -1 и 2года) по спортивной аэробике (6 часов)

Разделы подготовки	Кол-во час	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретическая подготовка	4	1	1	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-
Общесфизическая подготовка	140	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10
Специальная физическая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Акробатика	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Хореография	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Контрольно-переводные нормативы	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	--	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов	312	27	27	27	26	26	26	26	26	27	26	24	24
Участие в соревнованиях	3	По графику											

Годовой план распределения учебных часов для групп начальной подготовки (НП -3года) по спортивной аэробике 8 часов)

Разделы подготовки	Кол-во час	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретическая подготовка	6	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-
Общеспортивная подготовка	160	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13
Специальная физическая подготовка	80	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6
Акробатика	43	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3
Хореография	43	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3
Техническая подготовка	80	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6
Контрольно-переводные нормативы	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов	416	36	36	36	36	36	36	35	33	33	33	33	33
Участие в соревнованиях	3	По графику											

Годовой план распределения учебных часов для тренировочных групп (ТГ-10 часов) по спортивной аэробике

Разделы подготовки	Кол-во час	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретическая подготовка	10	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-
Общеспортивная подготовка	200	16	16	16	16	16	17	17	17	17	17	17	17
Специальная физическая подготовка	100	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9
Акробатика	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5
Хореография	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5
Техническая подготовка	100	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9
Контрольно-переводные нормативы	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	4	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	4	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-
Всего часов	520	42	42	42	42	44	45	43	43	44	44	45	44
Участие в соревнованиях	5	По графику											

**Годовой план распределения учебных часов для тренировочных групп
(ТГ-12 часов) по спортивной аэробике**

Разделы подготовки	Кол-во час	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретическая подготовка	14	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общеспортивная подготовка	250	20	20	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
Специальная физическая подготовка	100	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9
Акробатика	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Хореография	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Техническая подготовка	125	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11
Контрольно-переводные нормативы	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	7	-	-	-	-	4	3	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	6	-	-	-	-	-	-	3	3	-	-	-	-
Всего часов	624	52	52	51	51	52	52	52	52	52	52	52	52
Участие в соревнованиях	6	По графику											

**Годовой план распределения учебных часов для тренировочных групп
(ТГ-14 часов) по спортивной аэробике**

Разделы подготовки	Кол-во час	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-
Общеспортивная подготовка	280	23	23	23	23	23	23	23	23	24	24	24	24
Специальная физическая подготовка	130	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10
Акробатика	70	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5
Хореография	70	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5
Техническая подготовка	138	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11
Контрольно-переводные нормативы	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	10	-	-	-	-	5	5	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	8	-	-	-	-	-	-	3	2	-	-	-	3
Всего часов	728	60	60	61	61	61	61	61	60	60	60	60	61
Участие в соревнованиях	6	По графику											

**Годовой план распределения учебных часов для тренировочных групп
(ТГ-16 часов) по спортивной аэробике**

Разделы подготовки	Кол-во час	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
Общеспортивная подготовка	150	12	12	12	12	12	12	13	13	13	13	13	13
Специальная физическая подготовка	140	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12
Акробатика	75	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7
Хореография	75	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7
Техническая подготовка	166	13	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Контрольно-переводные нормативы	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	16	4	-	-	-	4	4	-	-	-	-	-	4
Восстановительные мероприятия	10	-	-	-	-	-	-	3	3	3	1	-	-
Всего часов	832	70	70	70	70	70	70	69	69	69	69	69	69
Участие в соревнованиях	6	По графику											

**Годовой план распределения учебных часов для тренировочных групп
(ТГ свыше трёх 18 часов) по спортивной аэробике**

Разделы подготовки	Кол-во час	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретическая подготовка	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2
Общеспортивная подготовка	200	16	16	16	16	17	17	17	17	17	17	17	17
Специальная физическая подготовка	250	20	20	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
Акробатика	80	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7
Хореография	80	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7
Техническая подготовка	290	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25
Контрольно-переводные нормативы	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	20	-	5	-	-	5	5	-	-	-	5	-	-
Восстановительные мероприятия	15	-	-	-	-	-	5	5	-	-	-	-	5
Всего часов	936	76	80	76	76	80	80	80	76	76	80	78	80
Участие в соревнованиях	6	По графику											

Годовой план распределения учебных часов для тренировочных групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ) по спортивной аэробике (24 часа)

Разделы подготовки	Кол-во час	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретическая подготовка	26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
Общефизическая подготовка	200	16	16	16	16	17	17	17	17	17	17	17	17
Специальная физическая подготовка	300	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Акробатика	100	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9
Хореография	100	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9
Техническая подготовка	480	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Контрольно-переводные нормативы	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	20	-	5	5	-	-	5	-	-	5	-	-	-
Восстановительные мероприятия	20	5	-	-	-	5	-	5	-	-	5	-	-
Всего часов	1248	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104
Участие в соревнованиях	6	По графику											

Годовой план распределения учебных часов для групп совершенствования спортивного мастерства (ВСМ) по спортивной аэробике (32 часов)

Разделы подготовки	Кол-во час	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретическая подготовка	30	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3
Общефизическая подготовка	300	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Специальная физическая подготовка	350	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	30	30
Акробатика	215	16	16	16	16	16	16	16	16	16	17	17	17
Хореография	215	16	16	16	16	16	16	16	16	16	17	17	17
Техническая подготовка	492	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
Контрольно-переводные нормативы	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Восстановительные мероприятия	20	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Всего часов	1664	138	138	138	138	139	139	139	139	139	139	139	139
Участие в соревнованиях	6	По графику											

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы

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

	формирование здорового образа жизни	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.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	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 и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных	Участие в: - физкультурных и спортивно - массовых мероприятиях,	В течение года

	мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	и 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.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	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

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещённых веществах, субстанциях и методах.	Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача.	Согласно плану работы В течение года по запросу тренера
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу).		
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.		
4.	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья.		

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по спортивной аэробике.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Обучающиеся должны овладеть принятой в спортивной аэробике терминологией и уметь проводить строевые порядковые упражнения. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в муниципальных соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства

и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Объем занятий по инструкторской и судейской практике

	Период	Количество часов в год	
		судейская практика	инструкторская практика
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г.	15-25	15-25
	2 г.	15-25	15-25
	3 г.	15-25	15-25
	4 г.	78-106	78-106
	5 г.	78-106	78-106
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	124-165	124-165
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	140-190	140-190

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в

условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств, при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психо - мышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

-личностные и морально - волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

-стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

-объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

-способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

-степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

-возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка - процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально - волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовки. Выделяют следующие её направления:

1. Базовая психологическая подготовка решает воспитательные, образовательные задачи, формирование и совершенствование основных психических качеств и умений.

2. Психологическая подготовка к тренировкам включает формирование устойчивой мотивации и стремления к достижению поставленной цели.

3. Психологическая подготовка к соревнованиям заключается в умении привести себя в состояние боевой готовности и противодействовать соревновательному стрессу.

Желательным условием освоения программы подготовки в спортивной аэробике является ведение каждым обучающимся дневника. Благодаря этому, по мере прохождения программного материала, у обучающихся формируются объективные представления о собственных возможностях, средствах и методах их развития и совершенствования. Правильное и чёткое ведение дневника делает его своеобразным руководством, необходимым ученику для самостоятельных занятий.

Поэтапный план психологической подготовки

Задачи I этапа:

1. Формирование значимых мотивов напряжённой тренировочной работы.
2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам.

3. Совершенствование способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.

4. Развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности.

5. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.

6. Овладение приёмами саморегуляции психических состояний: изменение мыслей по желанию, подчинение самоприказу, успокаивающая и активизирующая разминка, дыхательные упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующая тренировка, успокаивающий и активизирующий самомассаж.

7. Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике: сосредоточенности внимания, чёткости представлений, отчётливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения.

Средства и методы их решения:

1. Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений.

2. Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, разъяснения, убеждения, самонаблюдение, самоанализ, примеры

выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания.

3. Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для обучающихся как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложнённых условиях.

4. Обучение приёмам саморегуляции на специальных занятиях или во время тренировок.

Задачи II этапа:

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.
2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям.
3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий.
4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.
5. Формирование устойчивости к соревновательному стрессу.

Средства и методы:

1. Совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждое соревнование. Корректировать задачи по мере необходимости.

2. Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости. Путём самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия (экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение и т.д.) Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований.

Психологические средства восстановления

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению

наивысшего спортивного результата.

Планы применения восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и ВСМ с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медикобиологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи

использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

III. Система контроля

11. Требования к результатам Программы

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

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

Физические качества и телосложение	Уровни влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3- значительное влияние;

2- среднее влияние;

1-незначительное влияние

Классификационные требования

1. МС присваивается за выполнение нормы:

1.1. Один раз на международных спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП, чемпионате России.

1.2. Три раза на соревнованиях: Кубок России, другие Всероссийские спортивные соревнования (среди мужчин, женщин), включенные в ЕКП, чемпионат федерального округа Российской Федерации, чемпионаты г. Москвы, г.Санкт-Петербурга.

2. Нормы должны быть выполнены в течение года.

3. КМС присваивается за выполнение нормы: один раз на спортивных соревнованиях не ниже статуса чемпионата, кубка, первенства среди юниоров, юниорок (15-17 лет) субъекта Российской Федерации.

4. I спортивный разряд присваивается за выполнение нормы: один раз на соревнованиях не ниже статуса первенства муниципального образования.

5. II и III спортивные разряды, юношеские спортивные разряды присваиваются за выполнение нормы: один раз на официальных спортивных соревнованиях любого статуса.

6. Первенство России проводится в возрастных категориях: юниоры, юниорки (15-17 лет), юноши, девушки (12-14 лет).

7. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

Факторы, влияющие на результаты соревнований

1. Качественный отбор.
2. Финансирование.
3. Квалификация тренера.
4. Бригадный метод работы.
5. Надлежащая психологическая подготовка.
6. Качественный медицинский контроль.
7. Научное обеспечение тренировочного процесса.
8. Современная спортивная база.
9. Благоприятное отношение руководства.
10. Большое количество и высокий уровень соревнований.
11. Большое количество и высокий уровень проведения тренировочных сборов.
12. Материальная заинтересованность спортсменов и тренера.

Критерии оценки успешности спортивной деятельности

Наиболее значимыми факторами при работе со спортсменами являются уровень и динамика спортивно-технических показателей на соревнованиях в течение года, степень соответствия модельным характеристикам по сложности соревновательной программы, специальной физической подготовленности, хореографической подготовленности, морфологическим показателям; выразительность, ярко выраженная индивидуальность исполнения, презентация; высокий уровень специальной работоспособности; устойчивость к стрессовым ситуациям.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «спортивная аэробика»;
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная аэробика»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются организацией, реализующей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и

положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1) на этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная аэробика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная аэробика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная аэробика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

-овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная аэробика»;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

-ежегодно выполнять контрольно - переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

-совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

-ежегодно выполнять контрольно - переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

-достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он обучается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно - переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1.Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бегна 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибаниеиразгибание Руквупорележанаполу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклонвперед Изположениястоя на гимнастическойскамье (отуровняскамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4	Прыжоквдлинуместа толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Челночный бег 3x10м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.6.	Смешанное передвижение на1000м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	7.00	7.30
2.Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Поднимание туловища Изположениялежанаспине (за30с)	количество раз	не менее		не менее	
			11	9	15	13

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бегна 60м	с	не более	
			11,5	12,0
1.2.	Сгибание и разгибание Рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед Из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5.	Челночный бег 3х10м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Бегна 1000м	мин,с	не более	
			5.50	6.20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	Количество раз	не менее	
			20	17
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются по одной линии	Количество раз	не менее	
			1	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды—«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды—«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бегна60м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бегна2000м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибаниеиразгибание Руквупорележананополу	Количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклонвперед Изположениястоя на гимнастическойскамье (отуровняскамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжоквдлинусместа толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за30с)	Количество раз	не менее	
			25	22
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	юниорки/ женщины
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бегна60м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бегна2000м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибаниеиразгибание Руквупорележанаполу	Количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклонвперед Изположениястоя на гимнастическойскамье (отуровняскамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжоквдлинусместа толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за30с)	Количество раз	не менее	
			25	22
2.Нормативы специальной физической подготовки				
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	
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с обучающимися на всех этапах многолетней подготовки. Контрольно-переводные нормативные требования по годам и минимальное количество баллов (процентов) выполнения нормативов для перевода из группы в группу представлены в таблицах.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы. Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения декабрь месяц текущего года. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно - переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучающихся, сдавших контрольно - переводные нормативы. Обучающиеся, не сдавшие контрольно - переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Освоение спортивной программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

**Комплексы контрольных упражнений тестирования для обучающихся отделения аэробики (по спортивной аэробики)
групп начальной подготовки (1-3 годов)**

Упражнения	Баллы																			
	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	
1.Складка (наклон вперед из седа, ноги вместе, ноги врозь, держать 3 сек)	Полная «складка» все точки туловища и подбородо к касаются прямых ног		Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками		Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками		Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2. Мост держать 3 сек	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу		Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу		Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали		Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45°	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3. Шпагаты в 3-х положениях правый, левый, прямой (сед с предельно разведенными в сторону ногами)	Голени и бедра плотно прилегают к полу		Голени и бедра недостаточно плотно прилегают к полу		Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170°		Ноги разведены на 145° и касаются пола лодыжками	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4. Прыжок в длину с места (см)	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	100	95	90	85	
5. Жим на одной ноге (левой и правой), кол.раз	15	14	13	12	11	10	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3	2	
6. Отжимания-сгибание и разгибание рук в уп. лежа (кол.раз)	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	
7. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя ногами (кол-во раз в мин)	45	42	39	36	33	30	27	24	21	18	15	12	9	6	5	4	3	2	1	

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится при выполнении: ГНП-1 – не менее 45 % нормативов – 45 бал.; ГНП-2 – не менее 50 % нормативов – 50 бал.; ГНП-3 – не менее 55 % нормативов – 55 бал.

Нормативные требования для обучающихся отделения аэробики (по спортивной аэробике) учебно-тренировочных групп (1-5 годов обучения)
и групп совершенствования спортивного мастерства

Упражнения	Баллы																			
	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	
1.Наклон вперед из седа, ноги вместе, ноги врозь, держать 3 сек	Полная "складка" все точки туловища и подбородок касаются прямых ног		Полная "складка", но с удержание м прямых ног руками		Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками		Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.Мост держать 3 сек	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу		Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу		Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали		Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45°	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3. Шпагаты в 3-х положениях- правый, левый, прямой (сед с предельно разведенными в сторону ногами) 3,4,5,ССМ-лев.и пр. со скамейки.	Голени и бедра плотно прилегают к полу.		Голени и бедра недостаточно плотно прилегают к полу		Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170°		Ноги разведены на 145° и касаются пола лодыжками	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4. Прыжок в длину с места (см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	
5. Прыжок вверх со взмахом руками (см)	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	27	24	22	20	18	16	14	
6. Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке (кол-во раз)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	

7. Жим на одной ноге (левой и правой), кол-во раз	20	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1
8. Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
9. Удержание ноги	Уровень ноги выше головы		На уровне подбородка		Уровень груди		Прямой угол 90%												
10. Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 20 сек)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	2
11. Прыжки двумя ногами на гимнастическую скамейку (кол-во раз в мин)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	17	15	14	13	12	11	10	9	8	7
12. Выкрут	24	26	28	30	32	34	36	38	40	43	45	48	50	55	60	65	70	75	80
13. Упор углом (сек.)	30	25	20	15	12	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1				

УТГ-1 – не менее 60 % нормативов - 72 балла
 УТГ-2 – не менее 65 % нормативов - 78 баллов
 УТГ-3 – не менее 67 % нормативов - 80 баллов
 УТГ-3 – не менее 70 % нормативов - 84 балла
 УТГ-4 – не менее 75 % нормативов - 90 баллов

ГССМ – не менее 80 % нормативов - 96 баллов
 Г ВСМ - 90 % - 100 баллов

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Этап начальной подготовки

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	
	до года	свыше года
Групповые и индивидуальные занятия тактические, теоретические, психологическая подготовка (часов)	12	28
Групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	234	416
Тренировочные сборы (часов)	21	21
Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторская и судейская практика (часов)	12	53
Работа по индивидуальным планам (часов)	48	72
Тестирование и контроль (часов)	3	3

Тренировочный этап

Разделы подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до трех лет	свыше трех лет
Групповые и индивидуальные занятия тактические, теоретические, психологическая подготовка (часов)	131	169
Групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	728	936
Тренировочные сборы (часов)	45	84
Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторская и судейская практика (часов)	53	215
Медико-восстановительные мероприятия (часов)	12	24
Работа по индивидуальным планам (часов)	112	144
Тестирование и контроль (часов)	5	6

Этап совершенствования спортивного мастерства

Разделы подготовки	Этап высшего спортивного мастерства
	весь период
Групповые и индивидуальные занятия тактические, теоретические, психологическая подготовка (часов)	262
Групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	1456
Тренировочные сборы (часов)	118
Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторская и судейская практика (часов)	336
Медико-восстановительные мероприятия (часов)	32
Работа по индивидуальным планам (часов)	224
Тестирование и контроль(часов)	10

Этап высшего спортивного мастерства

Разделы подготовки	Этап высшего спортивного мастерства
	весь период
Групповые и индивидуальные занятия тактические, теоретические, психологическая подготовка (часов)	299
Групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	1664
Тренировочные сборы (часов)	131
Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторская и судейская практика (часов)	382
Медико-восстановительные мероприятия (часов)	36
Работа по индивидуальным планам (часов)	256
Тестирование и контроль (часов)	19

15. Учебно - тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	элементам техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, пвидуспорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и

	обучающегося			соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	Февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

	роль и содержание в спортивной деятельности			
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная аэробика»

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Расписание тренировочных занятий по виду спорта «спортивная аэробика» утверждается приказом руководителя на календарный год после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировочных занятий, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- на этапе ВСМ – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

С учетом специфики вида спорта «спортивная аэробика» определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организацией занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «спортивная аэробика» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

3. Перевод обучающихся на следующие этапы подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

В течении тренировочного года на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, обучающиеся выполняют тренировочные задания.

После каждого тренировочного года на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы ОФП и СФП. По результатам сдачи осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие от врача - педиатра медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «спортивная аэробика». Дальнейшее медицинское обеспечение осуществляет отделение спортивной медицины ГБУЗ «Детской областной клинической больницы» г.Пскова в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся 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».

Психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, устанавливаются согласно методике определения спортивной пригодности – отбору наиболее перспективных спортсменов для проведения занятий углубленной специализации. Занятия спортивной аэробикой со спортивной направленностью предъявляют специфические требования к анатомическому строению тела, здоровью и способностям обучающихся. Размеры и пропорциональность тела имеет важное значение. Спортсмены должны обладать красивыми формами тела, крепким здоровьем, высоким уровнем общей и специальной физической подготовленности. Ведущими способностями являются:

координация движений, мышечная сила, гибкость, быстрота двигательных действий, скоростная и силовая выносливость, ориентировка в пространстве, внимание, память на движения, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость.

Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст обучающихся для зачисления и минимальное количество человек для зачисления

Многолетняя подготовка обучающихся в организации является сложным многолетним процессом, и предусматривает определенные требования к обучающимся видом спорта «спортивная аэробика» в соответствии с этапами подготовки.

Этапы подготовки в спортивной аэробике формируются в соответствии с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика», особенностями формирования групп и определением объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – 2-3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) — 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Структура системы физической подготовки представляет собой: этапы многолетней подготовки, периоды обучения, максимальная и минимальная наполняемость групп, рекомендуемый возраст - может меняться в зависимости от становления спортивного мастерства обучающегося.

Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Годичный цикл в виде спорта «спортивная аэробика» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

- 1) Подготовительный этап(базовый).

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов.

Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий* - тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок.

Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) - (*базовый*) - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП - для этапа начальной подготовки - 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) - 60/40%.

2) Специальный подготовительный этап

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

Соревновательный период – это период основных соревнований.

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1. этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2. этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;

- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;

- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат. Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в

качестве специализированного средства подготовки.

Основными задачами **переходного периода** этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «спортивная аэробика» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка - это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует

основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

а. Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

б. Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем к ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

в. Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Требования к технике безопасности

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта спортивная аэробика осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в

целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности.

Травмы при занятиях спортивной аэробикой могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера при проведении занятий;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсмена;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочного занятия.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;
- проведение тренировочных занятий без тренера;
- неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врождённых и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменения функционального состояния организма спортсмена, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно - профилактические меры обеспечения безопасности и снижение травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при наличии у обучающегося медицинского допуска к тренировочному процессу по спортивной аэробике;
- при соответствии спортивной экипировки у спортсмена, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническими нормами, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;

-все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утверждённому расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

Требования к технике безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму;
- начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера и только с тренером;
- проверить надёжность оборудования и спортивной экипировки;
- строго соблюдать дисциплину.

Требования к технике безопасности во время занятий:

- не выполнять упражнений без заданий тренера;
- во время тренировки по сигналу тренера все должны прекратить упражнения;
- выполнять упражнения разрешается только по указанию тренера;
- нельзя: толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам, наносить грубые удары.

Требования к технике безопасности в аварийных ситуациях:

- при плохом самочувствии, при появлении болей прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- при получении спортсменом травмы немедленно оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям, при необходимости отправить пострадавшего в лечебное учреждение;
- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств,угрожающих безопасности спортсменам, тренер отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Требования к технике безопасности по окончании занятий:

- убрать в отведённое место инвентарь;
- вывести спортсменов из зала (тренер выходит последним);
- принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом;
- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Общая физическая подготовка

ОФП - это тренировочный процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий период времени.

Выносливость - способность противостоять утомлению. Общая выносливость - способность к длительному выполнению (более 20 минут) физической нагрузки субмаксимальной мощности, не превышающий аэробно-анаэробный порог. Специальная выносливость - способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации.

Координационные способности (ловкость) - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Тесты на координацию движений оцениваются сложностью задания, точностью и скоростью его выполнения.

Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

Основные задачи ОФП:

1. Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Приобрести и повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных движений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

Общая физическая подготовка (для всех групп)

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

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчёт.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги, построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.

Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.

Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоположно налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагом (приставные, шаги галопа), прыжками.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения без предметов:

- **Для рук:** поднятие и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнёра, сгибание и разгибание рук в различных упорах(в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лёжа; в упоре лёжа , но с отведением ноги(поочерёдно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стены), и в висах (подтягивание в виси лёжа, в различных хватах, в виси).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, полукруговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперёд, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперёд, назад, с поворотом туловища в различных стойках, сидя на полу, гимнастической скамейке.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами(вес 1-3кг) и другими отягощениями.

Поднятие туловища из положения лёжа на животе(спине) на полу(скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнёром. Поднимания туловища до прямого угла в седее и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, сидя с закреплёнными ногами.

- **Для ног:** сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным поднятием другой вперёд или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперёд, назад, в стороны, вперёд наружу(и внутрь), назад-наружу (внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками.

Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперёд – к низу) в сторону, назад, в сторону, вперёд(в различном темпе с

увеличением амплитуды до 90 град. и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперёд, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами.

Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками(на месте и в движении).

- **Упражнения вдвоём:** из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др.

Упражнения с предметами:

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

- **С гантелями (вес 0,5-1 кг):** из различных исходных положений (руки вниз, вперёд, в стороны), сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах:

- **Гимнастическая скамейка:** в упоре на скамейке – сгибание рук с поочерёдным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища.

Прыжки по скамейке вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

- **Гимнастическая стенка:**

Стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочерёдные взмахи ногами;

Стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5режке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.;

Стоя боком или лицом к стенке – приседание на одной или обеих ногах.

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

Из положения лёжа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты.

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

Упражнения из других видов спорта, способствующие повышению спортивного мастерства в спортивной аэробике:

Немаловажное значение в занятиях спортивной аэробикой занимают навыки

из других видов спорта. Некоторые из таких навыков способствуют повышению спортивного мастерства в спортивной аэробике. Приведем несколько примеров:

1. Легкая атлетика:

- ходьба с изменением темпа;
- ходьба на скорость (до 200 м);
- чередование ходьбы и бега;
- семенящий бег;
- бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин);
- кроссы от 500 до 1500 м;
- бег с изменением скорости;
- бег на короткие дистанции (30 - 60 - 100 м) с низкого и высокого старта;
- прыжки в длину с места и с разбега;
- прыжки в высоту с места и с разбега.

2. Подвижные и спортивные игры:

- эстафеты с бегом и прыжками;
- эстафеты с преодолением препятствий;
- эстафеты с ведением и передачей мяча;
- игра в волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

3. Художественная гимнастика:

- скакалка;
- махи на высоту 45°, 90° и выше;
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке;
- поднятие ноги вперед, в сторону, назад;
- вращательное движение тела вокруг вертикальной оси (или продольной) - поворот;
- сохранение устойчивости тела в статическом положении - равновесие;
- последовательное сгибание и разгибание в суставах - волна;
- последовательное сгибание и разгибание в суставах с начальным толчковым движением - взмах;
- сгибание тела - наклон;
- вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (без переворачивания через голову) - перекаты; с переворачиванием через голову - кувырок;
- вращательное движение тела с полным переворачиванием - переворот;

4. Спортивная гимнастика:

- упражнения на брусках: обороты, вращения, маховые движения, стойки на руках и т.п.;
- вольные упражнения: кувырки, сальто, шпагаты, стойки на руках, переворот боком, рондат, переворот вперед, фляк и т.п.;
- упражнения на перекладине.

Благодаря использованию упражнений из других видов спорта у обучающихся происходит воспитание быстроты, координации движений, выносливости, силы, гибкости и других качеств необходимых им на занятиях

спортивной аэробикой и в жизни.

Специальная физическая подготовка

СФП - тренировочный процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

Задачи:

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
2. Увеличить массу определённых групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную).
4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
6. Приобрести необходимую гибкость.
7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.
8. Моделирование соревновательной деятельности.
9. Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл).

Специальная физическая подготовка (для всех групп)

Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперёд, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперёд, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоём (с сопротивлением).

Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоём, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Упражнение на формирования осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве:

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 с., за 8 с., и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие предметы.

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

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

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). П

Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа.

Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.

Прыжки в глубину с высоты 30-40 см. в темпе, отскок на жёсткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

Упражнения на развитие координации движений:

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложнённых условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Техническая подготовка

Техника - наиболее рациональное выполнение двигательного действия. Задачи технической подготовки:

1. Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.
2. Создать двигательное представление об изучаемой технике.
3. Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.
4. Приобрести навыки спортивной техники.
5. Совершенствовать спортивную технику за счёт более рационального и эффективного выполнения движений.
6. Овладеть расслаблением.
7. Увеличить частоту движений и их амплитуду.
8. Научить проявлять большую силу в выполнении движений и действий.
9. Использовать упругость мышц.
10. Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.
11. Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.
12. Научить правильно, выполнять ОРУ и специальные упражнения.

Техническая подготовка включает в себя разучивание, закрепление и совершенствование элементов спортивной аэробики, базовых шагов, спортивной

комбинации в целом. Работа над спортивной комбинацией включает в себя: а) работу по элементам; б) работа по четвертушкам упражнения; в) работа по частям; с) выполнение комбинации в целом, сдвоенные подходы и т.д.

1 этап: начальной подготовки.

Первый этап 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, захлест, приставной, выпад, подъём колена, джампинджек, скрестный. Разучивание и закрепление техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложностью до 0.2: А - отжимание, латеральное отжимание; В - упор углом, "крокодил", С - прыжок на 360°, хич кик; D - шпагат, 4 поочерёдных маха вперёд.

Обучающие разучивают и выполняют упражнения спортивной аэробики: индивидуальные, смешанные пары, трио, групповые, танцевальная гимнастика, гимнастическая платформа.

2 этап: тренировочный.

Основная задача этого этапа технической подготовки - это овладение целостными упражнениями как средством технической подготовки в отдельных видах программы.

В зависимости от возраста и вида программы существуют требования к составлению соревновательной программы. Обучающиеся разучивают, выполняют и выступают с упражнениями спортивной аэробики: индивидуальные, смешанные пары, трио, групповые, танцевальная гимнастика, гимнастическая платформа и участвуют на соревнованиях различного уровня.

Разучивание спортивных комбинаций состоит в соединении уже освоенных элементов спортивной аэробики и связок из базовых шагов. Спортсмены получают основное представление о спортивной площадке, составляющих её компонентах, о значении перестроений и перемещений по площадке.

3 и 4 этапы: совершенствования спортивного мастерства и высшее спортивное мастерство.

На этих этапах спортсмены совершенствуют до безупречности технику выполнения элементов, соединений, дорожек и композиций в целом.

Требования к составлению спортивной комбинации

Группа	Младшие дети	Дети	Юноши	Юниоры
Возраст	6-8	9-11	12-14	15-17
Время композиции	1.15±5сек	1.15±5сек	1.15±5сек	1.20±5сек
Количество элементов	7	7	7	7
Комбинации элементов	Нет связок	Нет связок	1 связка из 2 элементов сложности разрешена	1 связка из 2 элементов сложности разрешена
Акробатические элементы	2 элемента А1-А2 (необязательно)	2 элемента А1-А2(необязательно)	2 элемента А1-А4(необязательно)	2 элемента А1-А5(необязательно)

))	
Обязательные элементы	1. сгибание рук в упоре лежа/венсон 2. Упор углом ноги врозь 3. Прыжок с поворотом на 360°	1. сгибание рук в упоре лежа/венсон 2. Упор углом ноги врозь 3. Прыжок с поворотом на 360°	1. Геликоптер 2. Упор углом ноги врозь/ноги вместе 3. Прыжок в груп., пов. на 360° 4. Пов. на ноге на 720°	7 элементов (должно быть не менее 4 подгрупп) - 1 элемент ценностью 0.8 - 2 элемент ценностью 0.7 - 4 элемента ценностью от 0.6 или ниже
Приземления в упор лёжа	0	0	До 1	До 2
Приземления в шпагат	До 1 (кроме ИМ)	До 1 (кроме ИМ)	До 1 (кроме ИМ)	До 1 (кроме ИМ)
Взаимодействия	3	3	3	3
Элементы на полу				
Сложность элементов	0,1-0,4	0,1-0,4	0,2-0,6	0,2-0,8

**Требования к составлению спортивной комбинации для дисциплин:
танцевальная гимнастика и гимнастическая платформа**

Требования	Танцевальная гимнастика, Гимнастическая платформа				
	6-8	9-11	12-14	15-17	18+
Музыка: продолжительность	1 мин 20 сек +-5сек Любой стиль, динамичного, побудительного характера, адаптированный для аэробики со вставкой на 64 счета из любого танцевального стиля (в ТГ)				
Оборудование	Оборудование, инвентарь – запрещены Степ-платформы - ГП				
Требования к композиции	Динамизм, слитность, сложность и творчество, использование площадки, перемещения между спортсменами и перестроения в разных планах и уровнях, презентация, синхронность и т.д.				
Взаимодействия	Минимум 3				
Связки акробатических элементов	Не более 3х связок из 2х акробатических элементов (для ТГ)				
Сбавки	Запрещенные взаимодействия – 0.5 балла каждый раз. За отсутствие элементов сложности никакая сбавка <u>не применяется</u> . Больше, чем 2 акробатических элемента выполненных в комбинации- 0.5 балла каждый раз. Больше, чем 3 акробатические комбинации-0.5 балла каждый раз Нарушение Олимпийской Хартии и Этического кодекса -2.0 балла.				

Изучение техники элементов аэробики

Базовые шаги (для всех групп):

- ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую;
- подъем колена: движение выполняется стоя, при этом одна нога сгибается в

колене и поднимается, а другая остается на полу (неап);

- выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперед и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу (ланч);

- бег: движение, при котором вес тела переносится с одной ноги на другую попеременно скачками. Выполняется на месте или с продвижением;

- прыжки ноги врозь - вместе;

- из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и. п. (аэроджек);

- из исходного положения основная стойка толчком двумя прыжок ноги врозь с приземлением в полуприсед ноги врозь. Толчком двумя вернуться в и. п. (джек);

- «скип»: движение начинается с прыжка на одной ноге последующем скачком на этой же ноге, в то время как свободная нога сгибается и выпрямляется вперед;

- махи ногами: выполняются поочередно.

Разнообразные виды передвижения:

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

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

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

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

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

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

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

- ча-ча-ча: шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте. Следующий шаг с левой ноги (ритм - раз, два, три и четыре);

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

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

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

Изучение и совершенствование техники элементов в спортивной аэробике

Содержание	Этапы			
	Начальной подготовки	Тренировочный	Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства

Элементы, демонстрирующие динамическую силу (А)				
Сгибание рук в упоре лёжа	+	+		
Сгибание рук в упоре лёжа, латерально	+	+	+	
Сгибание рук в упоре лёжа на 1 руке и 1 ноге			+	+
Из упора лежа перемах двумя ногами в упор углом			+	+
Из упора лежа перемах двумя ногами с поворотом на 180 в упор лежа			+	+
Из упора лежа полный круг двумя ногами			+	+
Из упора высокий угол, спина параллельно полу разгибом вперед перемах двумя ногами в упор лежа			+	+
«Рамка» из упора лежа	+	+	+	+
«Взрывная рамка» с поворотом на 180				+
«Венсон»	+	+	+	+
«Безопорный венсон»			+	+
«Деласал»			+	+
«Деласал» в венсон			+	+
«Геликоптер»		+	+	
«Геликоптер» в шпагат			+	+
Элементы, демонстрирующие статическую силу (В)				
Упор углом ноги врозь	+	+	+	+
Удержание положения «безопорный венсон» (0.3)		+	+	+
Упор углом ноги вместе	+	+	+	
Упор углом ноги вертикально, ноги врозь		+	+	+
Упор углом на одной руке			+	+
Упор углом ноги врозь с поворотом на 180		+	+	
Высокий угол ноги вместе		+	+	+
Упор углом на одной руке с поворотом на 180 (0.4)			+	+
Упор углом ноги вместе с поворотом на 360		+	+	+
Упор углом ноги вместе с поворотом на 720			+	+
Высокий угол с поворотом на 360			+	+
Высокий угол на 720				+
Элементы, демонстрирующие прыжки (С)				
Прыжок согнувшись ноги врозь	+	+	+	+
Толчком одной прыжок в шпагат	+	+	+	
Прыжок согнувшись ноги-врозь с приземлением в шпагат		+	+	+
Прыжок с поворотом на 360 с приземлением в шпагат		+	+	+
Прыжок согнувшись, ноги вместе (пайк)		+	+	+
Прыжок в шпагат с места	+	+	+	+
Разножка махом согнутой ногой		+	+	+
Прыжок в шпагат с приземлением в шпагат		+	+	+
Прыжок толчком двумя с поворотом на 360	+	+	+	
Прыжок толчком двумя с падением в упор лежа			+	+
«Разножка» в шпагат		+	+	+
Перекидной прыжок в шпагат со сменой ног с приземлением в шпагат		+	+	+
Толчком двумя прыжок с поворотом на 360 с приземлением в шпагат		+	+	+
Прыжок согнувшись ноги врозь с поворотом на 360			+	+
Прыжок согнувшись ноги врозь в упор лежа		+	+	+
"Пайк" прыжок согнувшись ноги вместе в упор лежа			+	+
Перекидной прыжок в шпагат			+	+
"Свич" в упор лежа				+

"Свич" с поворотом во фронтальный шпагат				+
Прыжок толчком двумя с поворотом на 720			+	+
Прыжок согнувшись ноги врозь с поворотом на 180 в упор лежа				+
Перекидной прыжок через фронтальный шпагат с приземлением в упор лежа				+
Прыжок шагом со сменой ног ("свич") с поворотом на 180 и приземлением в шпагат				+
Прыжок согнувшись ноги врозь с поворотом на 360 и приземлением в упор лежа				+
Прыжок согнувшись ноги вместе ("пайк") с поворотом на 180 и приземлением в упор лежа или шпагат				+
"Пайк" с поворотом на 180 и приземлением во фронтальный шпагат			+	+
Прыжок «группировка»	+	+		
Прыжок «группировка» с поворотом 360		+	+	
Прыжок «группировка» с поворотом 360 с приземлением в шпагат			+	+
Прыжок «козак»		+	+	
Прыжок «козак» с поворотом 360 с приземлением в шпагат			+	+
Прыжок «бабочка»			+	+
Элементы, демонстрирующие гибкость и равновесие (Д)				
Поворот на одной ноге на 360 другая нога согнута и	+	+	+	+
То же с поворотом на 720			+	+
Поворот на одной ноге на 360, другая вертикально вперёд с захватом одной рукой		+	+	+
То же с поворотом на 720				+
Вертикальный шпагат с опорой на две руки	+	+	+	+
"Иллюзион" - поворот в положении вертикальный шпагат с опорой на две или одну руку на 360		+	+	+
Вертикальный шпагат без опоры на руки			+	+
"Иллюзион" без опоры на руки			+	+
«Иллюзион» без опоры в вертикальный шпагат			+	+
Поворот на 360 в вертикальный шпагат		+	+	

Акробатические упражнения

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

Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, перевороты, сальто, переворот боком);

балансирования - сохранение равновесия при неустойчивом положении (упоры, равновесия, стойки); воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие; а также уравнивание одного или нескольких партнёров (хвататы, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды); бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки).

Хореография

Под хореографией понимается всё то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры, в партере и без опоры.

Упражнения хореографии включают в себя:

- 1) деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор дебра (движениями рук), наклонами;
- 2) батманы тандю (выставления на носок) и тандю жете (броски ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях;
- 3) рон де жамб пар тер и ан леер (круговые движения по полу и по воздуху) вперёд и назад в разных вариантах и сочетаниях;
- 4) батманы фондю и фраппе (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях;
- 5) релеве ляп и девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание);
- 6) гран батман жете (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 5 позиции;
- 7) маленькие хореографические прыжки;
- 8) народно-характерные танцы
- 9) комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стрит данс, латина и др.).

Примерная структура тренировочного занятия

I. Подготовительная часть:

1 фрагмент - упражнения по кругу (разновидности ходьбы и бега, танцевальные шаги и соединения).

2 фрагмент - упражнения у опоры и на середине (ОРУ для ног, туловища, рук; хореографические упражнения - "классика").

3 фрагмент - упражнения на середине (упражнения для рук, упражнения в равновесии, повороты).

4 фрагмент - прыжки (маленькие, амплитудные, прыжки с вращениями).

II. Основная часть:

5 фрагмент - специально - техническая подготовка (базовые шаги аэробики)

с координационными движениями руками).

6 фрагмент - изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.

III. Заключительная часть:

7 фрагмент - общая физическая подготовка (упражнения на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины, ног, на развитие общей и специальной выносливости), растяжка.

8 фрагмент - музыкально - двигательная подготовка (задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация).

9 фрагмент - подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

Организационно-методические указания

Для достижения высоких результатов на любом уровне подготовки спортсменов, тренер, планируя свою работу, должен:

1) создать условия для проведения регулярных круглогодичных занятий, проводить занятия в местах, где соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма;

2) обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с возрастными особенностями обучающихся;

3) постоянно совершенствовать техническую подготовку, а обучающихся, которые с опережением осваивают новые элементы, переводить в группы следующего года обучения досрочно;

4) систематически вести воспитательную работу, прививать обучающимся любовь к избранному ими виду спорта, интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства, учить соблюдать спортивную этику, дисциплину, воспитывать преданность своей школе;

5) укреплять здоровье обучающихся, приучать к соблюдению требований личной и общественной гигиены, режима спортсмена;

6) учитывать особенности в музыкальном обеспечении занятий в соответствии с возрастом детей.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и(или) объектом инфраструктуры):

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в спортивном зале (ул.Гоголя, 17а), в котором предусмотрены следующие условия:

Наличие тренировочного спортивного зала;

Наличие тренажерного зала;

Наличие раздевалок, душевых;

Наличие оборудования, спортивного инвентаря и экипировки, необходимых для прохождения спортивной подготовки.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	«Грибок» гимнастический	штук	1
2.	Брусья гимнастические низкие	штук	4
3.	Дорожка акробатическая	штук	1
4.	Зеркало настенное (12х2м)	штук	1
5.	Канат	штук	2
6.	Коврик гимнастический	штук	20
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мостик гимнастический пружинный	штук	2
9.	Музыкальный центр	штук	3
10.	Надувной акробатический комплект «Джуниор»	штук	2
11.	Палка гимнастическая	штук	10
12.	Перекладина гимнастическая	штук	2
13.	Покрытие напольное для спортивной аэробики (помост)	штук	1
14.	Скакалка гимнастическая	штук	20
15.	Скамейка гимнастическая	штук	5
16.	Скамейка наклонная	штук	5
17.	Спортивный резиновый жгут	штук	20
18.	Стенка гимнастическая	штук	4
19.	Степ платформа	штук	16
20.	Стоянки гимнастические	штук	4
21.	Утяжелители для ног (от 0,3до 1кг)	комплект	10

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Гимнастические накладки для защиты рук	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
2.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Колготы для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

5.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
6.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
7.	Кроссовки для выступлений	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Кроссовки для зала (тренировочные)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Купальник/комбинезон для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
11.	Легинсы	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Носки для выступлений	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
13.	Топ спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
15.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
16.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

18. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации тренеров - преподавателей, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер - преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», «Инструктор по спорту» утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), 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) (далее – ЕКСД).

Для проведения занятий, кроме основного тренера по виду спорта «спортивная аэробика» допускается привлечение дополнительно второго тренера - хореографа, тренера по акробатике.

Список тренеров - преподавателей.

№ п/п	Ф.И.О.	Образование
1	Степанова Светлана Анатольевна	Высшее Великолукский институт физкультуры 1998г.
2	Федорова Наталия Сергеевна	Высшее Псковский Государственный педагогический институт им. Кирова, 1998г. С-Петербург. Госуд. акад. физ. культуры им. Лесгафта 2004г.
3	Артемьева Ирина Владимировна	ГБПОУ «Псковский областной колледж искусств» 2019г. Переподготовка: АНО ДПО «НАДПО» 2021г.

19. Информационно - методические условия реализации Программы

Список литературных источников

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры [Текст]: /Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002 г. –304с.
2. Ботяев В.Л. Спортивная аэробика как эффективное средство развития координационных способностей [Текст] / В.Л. Ботяев, Т.И. Тутулова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: материалы XI Всероссийской научно-практической конференции / Сургут. Сургутский Государственный Университет. – Сургут, 2012. – том 1, С. 46-48
3. Ботяев В.Л. Координационные способности как критерий оценки технических возможностей в аэробной гимнастике [Текст] / В.Л. Ботяев, В.Н. Бойко, Т.И. Тутулова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сборник материалов XII Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / Сургут. Сургутский Государственный Университет. – Сургут, 2013. – том 2, С. 37-40
4. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие [Текст]: учебник / Е.С. Крючек. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: (общие основы теории и методики физ. воспитания; теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-прикл. форм физ. культуры) [Текст]: учебник / Л. П. Матвеев. — М.. Физкультура и спорт, 1991. — 542 с.
6. Спортивная аэробика. Правила соревнований FIG (2013-2016 г.г.) [Текст] / Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики *ФИЖ (FIG)*. - М., 2012г.
7. Спортивная аэробика. Программа для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва. Министерство образования Российской Федерации– М., 2000г.
8. Филлипова, Ю.С. Организация и методика проведения соревнования по спортивной аэробике [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2003. - 60 с.
9. Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско - юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2006. - 58с.
10. Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско - юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2012. – 58 с.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Родыгина, И. Аэробика: определение и виды [Аудиозапись] / И. Родыгина. – М.:2014. – 1 мк.

Перечень интернет-ресурсов

1. Всероссийская федерация спортивной аэробики [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics. - ВФСА, 2019.

2. Минспорт РФ аэробики [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.minsport.gov.ru.

