

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа «Арктика»**

**«ПРИНЯТА»**

Решением тренерско-педагогического совета  
МБУ ДО «СШ «Арктика»  
от 28 апреля 2023г. Протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ**

Направленность:  
Физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся 6-18 лет  
Срок реализации – 12 лет  
Составитель: Воробьева М.Н.  
инструктор-методист

г.Воркута  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	<b>3</b>
<b>2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ</b> .....	<b>5</b>
2.1. Характеристика возрастных особенностей детей и подростков .....	6
2.2. Режим учебно-тренировочной работы.....	8
2.3. Контрольно – нормативные требования .....	8
<b>3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН</b> .....	<b>11</b>
<b>4. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ</b> .....	<b>11</b>
4.1. Планирование системы подготовки аэробных гимнастов .....	13
4.2. Система соревнований .....	19
<b>5. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ</b> .....	<b>19</b>
<b>6. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b> .....	<b>21</b>
<b>7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b> .....	<b>28</b>
7.1. Воспитательная работа.....	28
7.2. Психологическая подготовка.....	42
7.3. Волевая подготовка .....	46
7.4. Нравственная подготовка .....	46
7.5. Антидопинговые мероприятия.....	47
<b>8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b> .....	<b>47</b>
<b>9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА</b> .....	<b>48</b>
<b>10. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ</b> .....	<b>48</b>
10.1. Общая физическая подготовка.....	48
10.2. Специальная физическая подготовка .....	52
10.3. Основы техники выполнения специально-технической подготовки.....	55
<b>11. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b> .....	<b>59</b>
11.1. Материально-технические условия .....	59
11.2. Кадровые условия .....	62
11.3. Информационно-методические условия .....	63
<b>12. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	<b>64</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая общеразвивающая программа по спортивной аэробике (Далее по тексту - программа) предназначена для подготовки аэробных гимнастов в спортивно-оздоровительных группах (Далее по тексту - СОГ), и охватывает возрастной период 6 – 18 лет.

Правовые вопросы данной Программы регламентируются законами и нормативными актами:

— Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

— Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

— приказа Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

— приказа Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

— приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

— постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Нормативная часть данной программы определяет:

- режим учебно-тренировочной работы;
- основные требования по физической, технической и спортивной подготовке на данном этапе обучения;

- условия зачисления в спортивную школу и перевода обучающихся на другие этапы подготовки.

Методическая часть данной программы раскрывает характерные черты подготовки юных спортсменов. В ней представлен учебный план, методические рекомендации по планированию учебно-тренировочного процесса, основные учебно-тренировочные средства, средства и методы педагогического и врачебного контроля, материал по теоретической подготовке для СОГ.

- В СОГ зачисляются дети, желающие заниматься спортивной аэробикой и не имеющие медицинских противопоказаний (письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе. В СОГ осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники спортивной аэробики.

#### **Цель, задачи и преимущественная направленность в СОГ:**

- Укрепление здоровья и закаливание организма;
- Развитие физических качеств;
- Формирование основных двигательных умений и навыков;
- Формирование этических и морально-волевых качеств;
- Адаптация организма к физическим нагрузкам.

#### **Критерии оценки деятельности в СОГ**

1. Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий.
2. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.
3. Уровень освоения теоретического раздела программы.
4. Контрольные нормативы по ОФП.

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки гимнастов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Кроме этого, представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в «СШ «Арктика» в обязательном порядке в пределах того объема учебных часов, который планируется на тот или иной год обучения, содержание судейско-инструкторской практики. Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественнополезным видам деятельности.

## **2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Годовой объем работы – 52 недели (39 недель в рамках Учреждения, 13 недель (июнь, июль, август) в рамках спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора (на выезде или на местах) или работы по индивидуальным планам).

Работа по индивидуальным планам контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами.

Основные формы учебно-тренировочного процесса в СОГ – групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях, тестирование и медицинский контроль.

В СОГ зачисляются обучающиеся, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и спортивной аэробикой и имеющие допуск врача-педиатра, на основании заявления родителей и допуска врача к учебно-тренировочным занятиям. Так же на спортивно-оздоровительный этап может быть переведен обучающийся с любого этапа подготовки, не справившийся с контрольно-переводными нормативами или не подтвердивший уровень подготовленности. В случае, если обучающийся занимаясь в СОГ успешно справляется с учебно-тренировочными нагрузками, он может быть переведен на соответствующий его уровню этап подготовки с согласия тренерско-педагогического совета МБУ ДО «СШ «Арктика» и с разрешения врача.

Целью многолетней подготовки обучающихся является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и учебно-тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести обучающихся к пониманию сути спортивной аэробики с позиций возникающих и создающих в ходе соревнований ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся учебно-тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в спортивной аэробике, ознакомления их с техникой выполнения элементов, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной аэробикой.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

Расписание занятий (учебных тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима учебных тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

## 2.1. Характеристика возрастных особенностей детей и подростков

В связи с некоторым омоложением возраста занимающихся в отдельных видах спорта, а также чемпионов современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одаренных обучающихся требует глубокого изучения роста и развития детского организма. Понятие о росте и развитии организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином «рост» понимаются количественные изменения, происходящие в организме — увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме. Термин «развитие» обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т. д. Количественные и качественные изменения тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой, поскольку количественные изменения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей. Например, формирование двигательных функций связано с созреванием нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего осуществление этих функций. Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств:

### Сенситивные периоды развития физических качеств аэробных гимнастов

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+			
Мышечная сила							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+							
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+				

Сила							+	+	+				
Аэробные возможности			+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+				

**Сила.** Естественный рост силы мышц незначителен до 11—12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

**Быстрота.** Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

**Скоростно-силовые качества.** Наибольший прирост приходится на возраст от 10—12 до 13—14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

**Выносливость.** Аэробные возможности организма, и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12—13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200—300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

**Гибкость.** Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

**Координационные способности** развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учётом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

## 2.2. Режим учебно-тренировочной работы

Наименование группы	Год обучения	Возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требование по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ	Весь период	6-18 лет	15	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанным режимом, может быть сокращен не более чем на 25%. В зависимости от периода подготовки обучения, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана. Так во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана был выполнен полностью. Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; контрольные испытания, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, просмотра соревнований).

## 2.3. Контрольно – нормативные требования

Контрольно-переводные нормативы на данном этапе подготовки имеют контролирующий характер. В случае, если учащийся претендует на перевод на другие этапы подготовки, он должен сдавать нормативы соответствующего этапа.

Осуществление комплексного контроля учебно-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. Задача спортивного контроля - на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать, и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию в тренировочный процесс.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость занятий;
- уровень и положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- участие в соревнованиях и динамика спортивных результатов;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания спортивной аэробики, спортивной тренировки;
- уровень освоения основ гигиены, здоровья человека, самоконтроля, антидопингового образования.

#### **Методические указания по организации аттестации обучающихся.**

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся - неотъемлемая часть образовательного процесса, позволяющие 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-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май 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 Программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

Форма итоговой аттестации:

- Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.
- Спортивная квалификация определяется по требованиям вида спорта Единой Всероссийской спортивной квалификацией (ЕВСК). По завершению сдачи итоговой аттестации обучающимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

### **Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.**

Общая физическая подготовка (ОФП) Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Все тесты проводят в спортивной обуви без шипов. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение упражнения даются 1- 2 попытки.

- Бег 20 м, для оценки скоростных качеств.
- Челночный бег 3x10 м проводят на равной дорожке длиной 12-13 м. Отмеряется 10-метровый участок, начало и конец отмечаются линией (старт, финиш). Участник с высокого старта выполняет три ускорения на этом 10 м метровом отрезке, с обеганием стоек. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша.
- Прыжок в длину с места, для оценки скоростно-силовых качеств. Выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измеряют дальность прыжка.
- Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, для оценки силы.
- Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек для оценки скоростно-силовых качеств.

### *Специальная физическая подготовка (СФП)*

- Наклон вперед из седа ноги вместе («складка»), держать 3 сек, для оценки гибкости.
- Шпагаты в трех положениях (правой, левой, прямой) для оценки амплитуды и гибкости.
- Мост, держать 3 сек, для оценки гибкости.
- Прыжки со скакалкой за 1 минуту на большое количество раз, для оценки скоростно-силовых качеств

### 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В таблице представлены виды учебно-тренировочной работы для СОГ. Опять же, если обучающийся попал в СОГ переводом из группы более высокого мастерства, то при условии отсутствия проблем со здоровьем, учебно-тренировочный процесс с ним должен вестись по учебным планам соответственно его уровня подготовки.

#### Учебный план для спортивно-оздоровительных групп

Разделы подготовки	Параметры
Возраст занимающихся	6-18
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3-6
Теоретическая подготовка	12
Психологическая подготовка	10
<b>Физическая подготовка:</b>	<b>280</b>
- ОФП	130
- СФП	70
- Техническая подготовка	80
Соревнования и контрольные испытания	6
Инструкторская и судейская практика	-
Восстановительные мероприятия	-
Медицинское обследование	4
Общее количество часов	312

### 4. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Учебный материал должен содержать, как минимум следующие разделы: специальные упражнения, специализированные комплексы, элементы сложности. Со временем изменяется лишь доля внимания на каждый из этих разделов. Закрепление, совершенствование и контроль освоения технического мастерства (учебных, тренировочных, контрольных, игровых, соревновательных).

План-схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема

представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения учебной тренировки на определенном этапе подготовки.

На спортивно-оздоровительном этапе периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков.

Обучение в этих группах является основной частью учебного материала. Именно в этот период обучающиеся изучают все тонкости спортивной аэробики, стараются овладеть умениями и навыками теоретической и практической деятельности, а итоги учебно-тренировочного процесса характеризуются результатами соревновательной деятельности и сдачей нормативов по ОФП и СФП.

Время, отведенное на развитие общей физической подготовки, почти равномерно распределено на протяжении всего учебно-тренировочного процесса.

Немалая роль в учебно-тренировочном процессе отводится технической подготовке, которые с каждым годом требуют к себе все большего внимания.

В предсоревновательном периоде основная задача – достижения спортивной формы. С этой целью снижается объем нагрузки и разносторонней подготовки (ОФП), которая заканчивается за 5-10 дней до старта.

После соревновательного периода начинается переходный. В переходном периоде снижается силовая нагрузка, но повышается общефизическая подготовка.

Учебно-тренировочные занятия переходного периода служат в качестве активного отдыха после проведенного предсоревновательного, соревновательного цикла подготовки и одновременно настройкой к очередному циклу подготовки.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

*Микроциклом* тренировки называют совокупность несколько учебно-тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса.

В спортивной аэробике по направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический
- развивающий технический
- контрольный
- подводящий
- соревновательный

- восстановительный.

Следует отметить, что условные обозначение микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие 2-х фаз – стимуляционный и восстановительный.

*Мезоцикл* – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов.

*Макроцикл* тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. Таким образом, предпосылки развития спортивной формы закладываются не только в подготовительном периоде, но создаются и развиваются в ходе всего тренировочного процесса на всех этапах и цикла подготовки.

#### **4.1. Планирование системы подготовки аэробных гимнастов.**

Процесс подготовки гимнастов можно рассматривать, как сложную динамическую саморегулирующую систему. Одной из функций подобных организованных систем различной природы (биологических, социальных, технических) является управление, суть которого состоит в обеспечении сохранения структуры системы либо в переводе системы из одного состояния в другое. В самом общем виде схема управления подготовкой гимнастов включает в себя три блока:

- систему педагогических воздействий, т.е. программу подготовки (перспективные, годовые и оперативные планы);
- систему контроля, за реализацией программ подготовки;
- систему коррекции учебно-тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок и состояния спортсменов с реальными показателями, выявленными в процессе контроля.

Прежде чем приступить к собственно воздействию на обучающегося, тренеру-преподавателю необходимо:

- определить исходное состояние занимающегося (уровень физической, технической, психической подготовленности);
- наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния, при котором ученик будет способен показать необходимый результат (в соревнованиях или при выполнении контрольных нормативов);

- на основе сопоставления характеристик исходного и модельного состояния разработать программу педагогических воздействий на различные этапы занятий.

Получая в процессе взаимодействия с обучающимся информацию на основе данных педагогического контроля о его промежуточных состояниях, особенностях поведения спортсмена в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, сбивающих факторах, негативно влияющих на эффективность протекания учебно-тренировочного процесса, тренер-преподаватель и частично сам обучающийся имеют возможность вносить коррекцию в систему педагогических воздействий (тренировочную программу).

Планирование и контроль в процессе подготовки обучающихся должны включать в себя:

- а) анализ и оценку особенностей определенного контингента занимающихся;
- б) прогнозирование различных количественных показателей модели потребного состояния занимающихся;
- в) разработку системы педагогических воздействий от отдельных учебно-тренировочных занятий до больших циклов занятий с учетом основных закономерностей теории спортивной тренировки;
- г) систему методов педагогического контроля.

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

- 1) планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и спортивной работы;
- 2) планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
- 3) многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки аэробных гимнастов, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;
- 4) планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;
- 5) планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и воспитания возрасту, состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и другим условиям; при

этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;

б) в процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики спортивной аэробики и опираться на передовой опыт практики;

7) документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров-преподавателей, так и для самих занимающихся.

Различают внешнее и внутреннее планирование:

Внешнее планирование (или планирование «сверху») осуществляется государственными учреждениями. Документы такого планирования носят директивный характер и служат определению генеральных направлений в развитии спортивной аэробики. Сюда, прежде всего, следует отнести учебные программы, классификационные программы, календарь международных и всероссийских соревнований и др.

На основании директивных документов разрабатываются внутренние планы, разрабатываемые для коллективов, команд, отдельных спортсменов. В зависимости от того, на какой срок составляются планы, различают перспективное, текущее и оперативное планирование. При этом необходимо рассматривать процесс планирования в двух аспектах: статическом и динамическом.

**Статический аспект** планирования предусматривает оптимальные для различных видов физического воспитания соотношения между отдельными сторонами подготовки — между отдельными видами физических упражнений в школьной программе физического воспитания, между общефизической и специальной подготовкой, между силовой подготовкой и воспитанием выносливости и т.д. - на относительно длительный период занятий (годовой цикл тренировки, учебный год и т.п.).

**Динамический аспект** заключается в оптимальном распределении во времени отдельных разделов воспитания в более короткий период подготовки (этап, недельный микроцикл, отдельное тренировочное занятие).

В технологии собственно планирования можно выделить следующие основные операции:

а) определение конечной целевой функции плана и промежуточных задач подготовки;

б) определение программно-нормативной основы достижения конечной цели и промежуточных задач;

- в) определение необходимого объема знаний, умений, навыков;
- г) определение основных суммарных параметров учебно-тренировочных нагрузок;
- д) распределение учебно-тренировочных нагрузок во времени.

Кратко рассмотрим особенности и условия выполнения каждой операции:

Конечная целевая функция каждого плана, а также промежуточные задачи выбираются в зависимости от возраста, уровня подготовленности занимающихся, от стажа занятий, специфики избранного вида спорта и форм организации занятий. При этом конечные цели определяются, как правило, на большие периоды занятий (обычно на несколько лет или на один год), а на менее продолжительные этапы занятий ставятся конкретные задачи, последовательное решение которых должно быть направлено на достижение конечной цели.

После того, как поставлены цели и задачи общеразвивающей подготовки, переходят к определению содержания учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса. Определение необходимого объема знаний, умений и навыков осуществляется на основе систематики и классификации техники и тактики спортивной аэробики, опыта, накопленного теорией и практикой спорта.

*К программно-нормативным основам* планирования относятся спортивно-технические показатели и контрольные нормативы, характеризующие подготовленность и функциональное состояние обучающихся. Такие показатели и нормативы выбираются на основе Единой всероссийской спортивной классификации, данных медицинского и врачебного контроля, а также на основе модельных характеристик, отражающих уровень развития спортивной аэробики и состояния обучающихся, способных показывать высокие спортивные результаты.

При определении основных параметров учебно-тренировочных нагрузок необходимо учитывать специфику избранного вида спорта, передовой опыт теории и практики спортивной аэробики, данные научных исследований в области теории и методики спортивной аэробики, состояние обучающихся и их спортивную классификацию.

Все параметры учебно-тренировочных нагрузок подразделяют на следующие основные группы:

- а) параметры величин (объем и интенсивность);
- б) параметры специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);



в) параметры направленности (аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробные гликолитические, анаэробно-алактатные и анаболические нагрузки);

г) параметры координационной сложности.

Перечисленные параметры учебно-тренировочных нагрузок позволяют достаточно полно оценить количественную и качественную меры воздействия каждого физического упражнения на организм обучающихся. Вся сложность этой операции состоит лишь в выборе оптимальных параметров учебно-тренировочных нагрузок для конкретного контингента обучающихся. Причем главное внимание следует уделять параметрам величины нагрузок, т.к. неправильный выбор объема и интенсивности воздействия может привести к весьма негативным последствиям (явлениям перенапряжения и перетренированности). Это связано с тем, что физическая нагрузка, являясь фактором внешней сферы, оказывает на организм занимающегося определенные воздействия, которые проявляются, прежде всего, в изменении гомеостаза внутренней среды организма. Однако допустимый диапазон этих изменений весьма невелик. Поэтому в процессе выполнения запланированных параметров нагрузок необходимо уделять самое пристальное внимание медицинскому и врачебному контролю состояния обучающихся.

Наиболее ответственной операцией планирования является распределение учебно-тренировочных нагрузок во времени. От правильного осуществления этой операции зависит в целом успех всей работы по подготовке гимнастов. Степень детализации и конкретизации в распределении тренировочных нагрузок зависит от длительности этапа, на который составляется план. Чем короче этап, тем ответственней необходимо подходить к этому процессу. При этом большое внимание следует уделять распределению учебно-тренировочных нагрузок:

а) по специализированности, т.е. по соотношению специфических и неспецифических средств подготовки;

б) по направленности, т.е. по распределению в определенной последовательности аэробных, анаэробных, анаболических и смешанных нагрузок;

в) по величине и координационной сложности, т.е. в определенном чередовании нагрузок и отдыха, сложнокоординированных и относительно простых упражнений и т.п.

Оптимальное распределение нагрузок, которое позволит добиться наилучших результатов, во многом зависит от того, насколько будут учтены при этом общие и специфические закономерности спортивной тренировки.

В зависимости от продолжительности периодов и этапов, на которые составляются планы, выделяют перспективное, многолетнее, текущее (годовое и поэтапное) и оперативное планирование.

**Перспективное планирование** предусматривает определение цели, направленности основных задач и содержания системы подготовки аэробных гимнастов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

К основным исходным и директивным документам перспективного планирования, на основе которых разрабатываются все последующие документы текущего и оперативного планирования, относятся: учебный план, учебная программа и многолетний перспективный план подготовки обучающихся (групповой и индивидуальный), разрабатываемый в соответствии с моделью построения многолетней тренировки.

К документам **текущего планирования** относятся график учебного процесса, годичный план подготовки (командный, индивидуальный), календарь спортивно-массовых мероприятий.

Планирование учебного материала в годовых циклах осуществляется с учетом периодизации учебно-тренировочного процесса, в котором учитываются основные закономерности развития спортивной формы.

Учет учебно-тренировочной и соревновательной деятельности ведется в электронном журнале в приложении «Мой спорт», где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, план учебной тренировки, успеваемость и спортивные результаты. Помимо этого тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

## 4.2. Система соревнований

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных обучающихся к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных обучающихся понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом, как тренера-преподавателя, так и юного обучающегося.

Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования, прежде всего к здоровью обучающихся, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

## 5. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Основными задачами медицинского обследования в СОГ являются: контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Врачебный контроль за обучающимися осуществляется медицинским работником спортивной школы и врачом кабинета спортивной медицины.

Медицинское обеспечение обучающихся предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;
- ежегодных углубленных;
- дополнительных;
- этапного, текущего и срочного контроля, включая врачебно-педагогические наблюдения.

Основной целью *первичного обследования* является оценка при допуске к занятиям спортивной аэробикой, состояния здоровья (с позиции существующих в этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска), уровня

физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

*Углубленные медицинские обследования на спортивно-оздоровительном этапе* проводится один раз в год. Их основной целью является оценка состояния здоровья обучающихся, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о юных гимнастах) и функционального состояния ведущих систем организма.

*Дополнительные медицинские обследования* проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в учебных тренировках, по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося. Их основная цель, в принципе, совпадает с целью углубленных медицинских обследований.

*Этапный контроль* проводится 4 раза в году:

- 1-е обследование - по окончании втягивающего этапа подготовительного периода;
- 2-е и 3-е обследования - в середине и конце подготовительного периода;
- 4-е обследование - в конце предсоревновательного периода.

Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме спортсменов в процессе тренировочных занятий.

В ходе его регистрируются:

- общая физическая работоспособность;
- энергетические потенциалы организма;
- функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма;
- специальная работоспособность.

*Текущий контроль.* Основной целью текущего контроля является определение степени выраженности отсроченных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем организма обучающегося.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние:

- центральной нервной системы;
- вегетативной нервной системы;
- сердечно-сосудистой системы;
- опорно-двигательного аппарата.

*Срочный контроль.* Основной целью срочного контроля является оценка изменений, возникающих в организме спортсмена непосредственно в момент выполнения учебно-тренировочных нагрузок и в период восстановления (до 2 ч после окончания занятия).

При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после учебной тренировки, другие - непосредственно в процессе учебной тренировки. Непосредственно в процессе учебной тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

- внешние признаки утомления;
- динамика частоты сердечных сокращений.

До и после учебной тренировки целесообразно регистрировать срочные изменения частоты сердечных сокращений на высоте нагрузки, т.е. при подсчете в течение 6-10 с после окончания упражнения, позволяет судить об энергетическом характере выполненной работы (параллельно должна учитываться также продолжительность выполнения упражнения), а ЧСС на 2-й, 3-й и 4-й минутах восстановления - о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы на данный момент. У тренированных обучающихся снижение ЧСС со 180 до 120 уд./мин должно занимать не более 60-90 с.

Врачебно-педагогические наблюдения - совместные наблюдения врача и тренера-преподавателя в условиях учебной тренировки и соревнований, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося и его реакцию на нагрузку. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию обучающегося, помогает тренеру-преподавателю своевременно внести изменения в учебно-тренировочный процесс. Исследование проводят до занятия, в ходе его и по окончании его, а также на различных этапах восстановления.

## **6. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

В учебно-тренировочном процессе важную роль играет теоретическая подготовка, которая осуществляется на всех этапах спортивной деятельности.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно глубокой и широкой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физкультуры и спорта в стране и повышения общей культуры, интеллекта обучающегося. В процессе теоретической подготовки необходимо дать научное обоснование и анализ технике и тактике в избранном виде спорта, необходимо ознакомить обучающихся с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней, раскрыть систему учебной тренировки и ее общие основы.

Самоопределение индивидуальных особенностей обучающегося, выявление сильных и слабых в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей выносливости, силы, скорости, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и так далее требует определенных знаний. В конечном счете, управление

процессом спортивной тренировки на ступени высшего спортивного мастерства должно осуществляться самим спортсменом. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, гигиены, биомеханики. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима также вошли в программу теоретической подготовки, кроме того, обучающиеся должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля, самоконтроля, а также травматизма и его профилактики.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и непосредственно в процессе учебной тренировки.

### **Примерный план занятий теоретической подготовки.**

<b>Тема</b>	<b>Краткое содержание</b>
Физическая культура и спорт в России.	Понятие физической культуры и спорта. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы отечественной системы физического воспитания. Спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.
Краткий обзор развития спортивной аэробики в РФ.	Возникновение и история Олимпийского движения. Зарождение спортивной аэробики в России. Виды спортивной аэробики. Профессиональная спортивная аэробика и ее лучшие представители в РФ и Республике Коми.
Личная и общественная гигиена. Питание и режим юных обучающихся.	Понятие о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Рациональное питание при спортивной деятельности. Режим труда и отдыха, общий режим дня. Вред курения, употребления спиртных напитков, наркотиков.

<p>Влияние занятий спортивной аэробикой на строение функций организма.</p>	<p>Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови. Сердечно-сосудистая система. Органы пищеварения и обмена веществ. Костная система и ее развитие. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Связочный аппарат и его функции. Дыхание и газообмен. Физиологические основы спортивной тренировки. Жироотложение, пропорции тела.</p>
<p>Сущность учебной тренировки.</p>	<p>Общая характеристика учебной тренировки юных обучающихся. Средства и методы учебной тренировки. Форма организации занятий в учебной тренировке.</p>
<p>Врачебный и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия.</p>	<p>Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Травматизм, заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Общие сведения о спортивном массаже. Значение парной бани, сауны, душа, тепловых и солнечных ванн, закаливание организма.</p>
<p>Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях спортивной аэробикой.</p>	<p>Общие сведения о травмах. Причины травматизма.</p>
<p>Основные виды подготовки юного обучающегося.</p>	<p>Нравственное формирование личности юного обучающегося. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке. Физическая подготовка и ее содержание, виды. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Содержание и методика</p>

	технической подготовки. Тактическая подготовка.
Периодизация спортивной подготовки	Характеристика многолетней тренировки юных обучающихся. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники. Понятие спортивной формы, закономерности ее развития, критерии ее оценки. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного.
Спортивные соревнования. Единая всероссийская спортивная классификация.	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Понятие спортивный разряд, спортивное звание. Классификация соревнований и их значение. Планирование спортивных соревнований (календарный план, положение, заявки).
Правила соревнований в спортивной аэробике.	Возраст участников и их допуск к соревнованиям, очередность выступления участников. Спортивная форма участников. Права и обязанности участников и представителя команды. Правила поведения на соревнованиях. Состав судейской коллегии соревнований.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе учебной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.



Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

№	Наименование темы, раздела подготовки	Количество часов
		СОГ
	<b><i>Теоретические занятия</i></b>	12
1	Физическая культура и спорт в Российской Федерации.	1
2	Спортивная аэробика в Российской Федерации.	1
3	Влияние занятий спортивной аэробикой на строение и функции организма обучающегося.	1
4	Гигиена, закаливание, питание и режим.	1
5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	2
6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1
7	Основы техники и тактики	1
8	Моральная и психологическая подготовка	1
9	Физическая подготовка	1
10	Правила соревнований по спортивной аэробике. Планирование, организация и проведения соревнований.	1
11	Оборудование и инвентарь для занятия спортивной аэробикой.	1

## Темы для СОГ

### ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ (1 час)

Важнейшие правительственные документы о развитии физической культуры и спорта в России. Роль общественных организаций в деле массового развития физической культуры и спорта в России.

### ТЕМА 2. СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА В РОССИИ (1 час)

Эволюция техники, тактики и правил соревнований по спортивной аэробике. Достижения российских аэробных гимнастов на международных соревнованиях. Анализ выступлений российских аэробистов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

### ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА (1 час)

Учебная тренировка как процесс совершенствования систем и функций организма. Физиологические основы спортивной тренировки аэробного гимнаста. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развития физических качеств.

### ТЕМА 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ (1 час)

Вредные привычки и их несовместимость с занятиями спортом. Сгонка веса в парной бане.

Питание.

### ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ (2 часа)

Последствия нерациональной учебной тренировки юных гимнастов. Патологические состояния, встречающиеся в учебной тренировке. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Причины, признаки и первая помощь при солнечном и тепловом ударе, шоке, обмороке, утоплении, замерзании и др.

### ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ (1 час)

Антропометрические измерения физического развития аэробных гимнастов. Измерение частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечно-сосудистой системы в процессе учебной тренировки.

Влияние спортивного массажа на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, обмен веществ, нервную систему. Требования к массажисту. Смазывающие средства. Выполнение основных приемов массажа (поглаживание,

растирание, разминание) одной и двумя руками. Техника выполнения выжимания, поколачивания, похлопывания, рубления.

#### ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ (1 час)

Задачи и содержание технико-тактической подготовки. Общая и специальная технико-тактическая подготовка. Общая технико-тактическая подготовка как процесс формирования разнообразных умений и навыков, как фундамент технико-тактической подготовки.

Специальная технико-тактическая подготовка как процесс формирования навыков выполнения технико-тактических действий спортивной аэробики в различных условиях соревновательной деятельности.

Этапы совершенствования технико-тактического мастерства.

Тактическое мышление - способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, находить оптимальные варианты решения двигательных задач, и пути его формирования и совершенствования.

#### ТЕМА 8. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (1 часа)

Понятие о мотивации как предпосылке любой целенаправленной деятельности. Формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятиям спортом: достижению полезных для общества и личности спортивных результатов, готовности к трудовой, оборонной и другим общественно необходимым видам деятельности.

Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью самомобилизации, самоограничения, самоубеждения, самопобуждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима дня, заданий тренера-преподавателя, учебно-тренировочной программы, установок на соревнования и постоянного самоконтроля.

#### ТЕМА 9. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (1 часа)

Модели тренировочных заданий для избирательного совершенствования общей и специальной физической подготовленности гимнаста. Модели тренировочных заданий для совершенствования силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств, выносливости и гибкости.

#### ТЕМА 10. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ (3 часа)

Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положения о соревнованиях. Комплектование судейской коллегии. Подготовка и оборудование мест

соревнований и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытие и закрытие соревнований.

ТЕМА 11. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ спортивной аэробикой (1 час)

Оборудование мест соревнований: соревновательная площадка, музыкальное оборудование. Требования к местам соревнований.

## **7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **7.1. Воспитательная работа**

Целью учебно-тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности.

Добиться этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания:

- научности;
- связи воспитания с жизнью;
- воспитания личности в коллективе;
- единства требования и уважения к личности;
- последовательности;
- систематичности и единства воспитательных воздействий;
- индивидуального и дифференцированного подхода;
- опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь этими принципами, тренер-преподаватель, избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы МБУ ДО «СШ «Арктика» в том, что тренер-преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на учебно-тренировочные занятия. В условиях учебно-тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря он может использовать и свободное время. Воспитательная работа в МБУ ДО «СШ «Арктика» практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями обучающихся.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным

сооружениям, спортивной форме и инвентарю.

### **Главные воспитательные факторы**

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация учебно-тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- пример и товарищеская помощь более опытных обучающихся;
- творческое участие спортсмена в составлении на очередной цикл подготовки и обсуждении итогов;
- товарищеская взаимопомощь и требовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Определенное место в воспитательной работе занимают соревнования. Наблюдая за выступлениями обучающегося, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно у него сформировались морально-волевые качества. Именно атмосфера ответственности проверяет устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность обучающегося. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих учеников, давать оценку поведения во время соревнований, настраивать на проявление конкретных волевых качеств в определенном месте и в определенное время и отмечать недостатки.

Тренеру-преподавателю следует помнить, что комплексный подход к воспитанию предполагает изучение, и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен предусмотреть особенности бытового поведения обучающихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на поведение и убеждения, чтобы максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях нейтрализовать отрицательное влияние.

### **ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ.**

Воля выражается в способности гимнаста достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Главные трудности при этом внутренние, т.е. трудности психологические. Упрощенно говоря, воля выражается в способности гимнаста преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой.

Способность гимнаста преодолевать чувства высокой интенсивности свидетельствуют о высокой степени развития воли. Чувства обычно подавляются чувством долга, которое связано с потребностью (идеальной) в достижении цели. Обучающийся обычно выражает этот процесс через слова «нужно» и «хочу». Наиболее часто гимнасту требуется проявлять волевые качества: решительность, смелость, настойчивость, самообладание, дисциплинированность и организованность.

Так же как физические качества, волевые качества и психологическую подготовку рассматривают как общую, так и специальную психологическую подготовку. При этом используется тот же подход. Если общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы выработать способность человека преодолевать чувства и эмоции наиболее высокой интенсивности, то специальная подготовка направлена на то, чтобы гимнаст в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, т.е. во время тренировки обучающийся и тренер-преподаватель стремятся упражнениями добиться того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались).

#### **Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств:**

- Воля гимнаста совершенствуется в процессе реализации поставленных целей (целевых установок). Психологически воля зависит от способности добиваться достижения поставленной цели, несмотря на трудности внутреннего порядка, связанные с необходимостью подавления мотивов и соответствующих потребностей.
- Степень развития волевых качеств может быть измерена, потому что она проявляется через освоенные действия.
- Совершенствуют волевые качества путем системы упражнений, требующей физической и умственной работы.
- Волевые качества могут совершенствоваться параллельно с совершенствованием физических качеств гимнаста. Для них также характерно понятие объема и интенсивности нагрузки. Только характерным отличием психологической нагрузки является ее воздействие на нервную систему спортсмена. Нагрузка определяется умственной работой или степенью волевых усилий, которыми можно подавить мотивы и чувства, мешающие выполнению поставленной задачи.
- Основным методом совершенствования волевых качеств является метод заданий (решения задач). При этом следует учитывать, что в развитии этих качеств большую роль играет оценка эффективности решения поставленной задачи. Положительная оценка при решении задачи вызывает удовлетворение занимающегося и связанные с ним положи-

тельные эмоции. Это ведет к совершенствованию воли. Наоборот, невыполнение задачи и негативная оценка ведет к снижению степени развития волевых качеств.

- В совершенствовании волевых качеств нужно уделять внимание развитию как общих, так и специальных качеств. Гимнаст, решительный и смелый на выступлениях, необязательно будет смелым в жизни. Также инициативный и решительный в жизни спортсмен, необязательно будет таким же и на соревнованиях.
- Совершенствование волевых качеств должно проходить в непосредственной связи с совершенствованием моральных качеств. Проявления волевых качеств должны подчиняться требованиям морали. Мораль определяет те требования общества к проявлениям воли, которые ставят определенные ограничения. Иначе человек с сильно развитыми волевыми качествами может употреблять их во вред обществу.

### **ВОСПИТАНИЕ СМЕЛОСТИ**

Смелость выражается в способности человека преодолевать чувство страха.

*Как измеряется смелость?* Чтобы измерить смелость, человеку предлагают выполнить действия, которые оцениваются им как опасные. Предельное значение чувства страха определяется по отказу занимающегося от выполнения действия (упражнения).

### **ВОСПИТАНИЕ ВЫДЕРЖКИ**

Под *выдержкой* понимают обычно способность человека противостоять воздействию чувств и эмоций, проявлять стойкость, не менять целевой установки, определяющей направленность деятельности.

Выдержку человека можно измерить временем, в течение которого спортсмен может преодолевать чувства и эмоции определенной интенсивности.

Выдержка воспитывается системой упражнений, которые дозируются. При этом следует учитывать следующие требования:

1. Упражнения должны быть посильными, т.е. спортсмен должен сдерживать чувства в пределах своих возможностей. Этот предел устанавливают, измеряя время, в течение которого он может сдерживать чувство определенной интенсивности.
2. Устанавливая дозировку упражнений, следует знать пределы возможностей человеческого организма. Если потребности не удовлетворяются по времени больше этого предела, то наступают нежелательные для организма изменения, нарушаются функции органов и систем, что отражается на здоровье спортсмена.

3. Многие упражнения для развития выдержки и других волевых качеств являются сопряженными, т.е. способствуют развитию как физических, так и волевых качеств. При этом следует учитывать, что эффект их воздействия неодинаков.
4. Время нарастания интенсивности чувств, связанных с различными потребностями, неодинаково. Так, при задержке дыхания интенсивность чувства удушья достигает максимума через несколько секунд (до 1-2 мин). Чувство голода достигает максимума интенсивности в течение часов, дней.
5. Высокая интенсивность чувства долга, часто выражающаяся в концентрации на деятельности по достижению поставленной цели. Высокое чувство долга и деятельность по достижению цели облегчают человеку процесс воспитания выдержки. Малая интенсивность чувства долга и бездеятельность не способствуют достижению высоких показателей

выдержки.

*Примерные упражнения для совершенствования выдержки.*

1. Сгонка веса для подавления чувства жажды, голода.
2. Упражнения на задержку дыхания.
3. Парная баня, купание или погружение в холодную воду.
4. Тренировки в душном помещении и на открытом воздухе.
5. Упражнения на преодоление чувства усталости.
6. Акробатические упражнения, связанные с необходимостью преодолевать головокружение и другие чувства, связанные с вестибулярными рефлексам.
7. Упражнения на преодоление чувства боли при выполнении упражнений. Обычно упражнения на преодоление чувства боли не организуются специально. Они даются тогда, когда возникают ситуации, подходящие для этого.
8. Режим сна и бодрствования.
9. Группа упражнений для преодоления чувств, связанных с социальными потребностями: возмущение, осуждение, гордость, обида, радость, огорчение, жалость, зависть, жадность, ревность, влечение, тревожные чувства, ярость, панические чувства, обреченность и др.
10. Группа упражнений для подавления чувств и эмоций, связанных с идеальными потребностями:
  - a) подавление интереса, когда он отвлекает от решения задач и мешает достижению цели;
  - b) сдерживание стремления копировать действия других занимающихся; сдерживание игрового азарта;



- c) сдерживание чувства злости, когда на пути к достижению поставленной цели возникает препятствие;
- d) преодоление упрямства, способность переключиться на достижение другой цели, противоречащей личной цели. Это часто связано с необходимостью подавить чувство долга. Когда спортсмену нужно что-то сделать и в то же время нужно сделать что-то другое, то приходится выбирать - какая цель важнее и часто подавлять сильное чувство долга, подкрепленное положительной эмоцией, в пользу действия, не вызывающего такой силы положительной эмоции.

11. Упражнения для подавления эмоций. Положительные и отрицательные эмоции связаны с интуитивной (подсознательной) оценкой поступающей информации.

Эмоции влияют на работоспособность и функционирование организма. Способность управлять эмоциями благоприятно сказывается на воспитании выдержки.

Выдержка может развиваться в сочетании с физическим качеством - выносливостью. Выдержка воспитывается как на занятиях (на тренировке), соревнованиях, так и самостоятельно занимающимися.

В программу занятия тренер-преподаватель должен включать упражнения для воспитания выдержки и дозировать их так, чтобы постепенно доводить время преодоления потребностей до оптимального предела.

Заинтересованность занимающихся в достижении цели занятий (личной или групповой) - важный фактор воспитания выдержки.

Упражнения для специальной выдержки построены таким образом, чтобы обучающемуся на учебной тренировке и на соревнованиях не приходилось преодолевать чувства большой интенсивности.

Тренер-преподаватель во время учебной тренировки выявляет недостатки специальной выдержки по следующим признакам:

- a) обучающийся не поддерживает оптимальную температуру тела (перегревается или охлаждается). Следует выработать навык проведения оптимальной разминки и др.;
- b) спортсмен теряет равновесие (ориентировку) после сложных движений (бросков), связанных с падением. Следует строить тренировку таким образом, чтобы воздействие на вестибулярный аппарат было минимальным;
- c) во время тренировочного процесса спортсмен часто преодолевает боль от травм. Следует построить тренировку таким образом, чтобы ликвидировать причины возникновения боли. Обучающийся высокой квалификации обычно не травмируется. Замечено, что травмы связаны с потерей спортсменом спортивной формы.

- d) если гимнаст при исполнении программы вынужден преодолевать усталость большой интенсивности, то следует совершенствовать специальную выдержку.
- e) наблюдаются проявления негативных качеств характера. Необходимо построить занятия таким образом, чтобы обучающийся не испытывал чувств тревоги, подавленности, обреченности, зависти, жадности, жалости, радости, обиды, гордости, унижения, злости, упрямства, азарта и др.

Специальная выдержка взаимосвязана с физическим качеством - выносливостью.

## **ВОСПИТАНИЕ НАСТОЙЧИВОСТИ**

Под *настойчивостью* понимают способность человека добиваться достижения поставленной цели, несмотря на неудачи. В психологическом плане, настойчивость связана с преодолением отрицательных эмоций и чувства неуверенности в возможности решения задачи, после первых неудачных попыток.

Измерять настойчивость можно количеством неудачных попыток выполнения действия, до того момента пока обучающийся не откажется от повторения его или не попытается выполнить действие другим способом.

Чувство долга или убежденность в необходимости достижения цели является стимулом, вынуждающим спортсмена преодолевать неудачи и повторять действия.

Общая настойчивость развивается постановкой задач, которые не могут быть решены с первой попытки, а требуют для достижения успеха неоднократных попыток. Система задач для развития настойчивости должна быть построена таким образом, чтобы спортсмен сначала решал задачу после небольшого количества попыток (2-3), а затем количество неудачных попыток должно увеличиваться. При этом нужно учитывать, что после нескольких неудачных попыток в последней цель действия должна быть достигнута. Если обучающийся на одном занятии не достигает цели после ряда неудачных попыток, то на следующих занятиях его настойчивость будет меньше или он вообще не будет пытаться решать подобную задачу. Это особенно опасно в том случае, когда задача не решалась в результате неподготовленности. В последующем, когда подготовленность изменится, психологический «тормоз» не позволит спортсмену приступить к попытке достижения цели, которая ему уже доступна.

*Упражнения для воспитания общей настойчивости:*

1. Сложные по координации упражнения и связки.
2. Силовые упражнения.

3. Посещение занятий, на которых обучающийся на данном этапе не решил поставленных задач.
4. Участие в соревновании после неудачного выступления в предшествующих соревнованиях.

Упражнения для совершенствования специальной настойчивости направлены на то, чтобы гимнаст мог выполнить поставленную задачу с первой попытки. Оптимальным соотношением удачных и неудачных попыток на учебной тренировке является соотношение 30-40% в нападении и 60-70% в защите. Для специальной психологической подготовки примерно за неделю до соревнований процент удачных попыток должен быть увеличен.

### **ВОСПИТАНИЕ РЕШИТЕЛЬНОСТИ**

Под *решительностью* понимают способность человека принимать решения и быстро без колебаний исполнять их.

Измеряется решительность временем выполнения двигательной задачи (действия) от постановки задач (принятия решения) до исполнения.

Типичным примером недостатка решительности можно считать широко распространенные и известные каждому высказывания: «С понедельника приступаю к ежедневной утренней зарядке». Проходит один понедельник и другой, а решение остается невыполненным.

Всегда что-то мешает выполнить намеченное. Обычно это другие дела и действия, часто менее значимые.

Факторы, которые мешают выполнить намеченный план, принято называть помехами. Различают две разновидности помех - внешние и внутренние.

Внешние помехи наиболее значительны для гимнаста: противник, его состояние и действия, окружающая среда (судьи, зрители, ковер, микроклимат, врач и др.)

Внутренние помехи: насущные потребности, стереотипы деятельности, самочувствие, настроение и др.

Решительность зависит от двух факторов: принятия решения и его исполнения.

Рассмотрим эти факторы ниже.

Принятие решения складывается из оценки ситуации и разработки плана действий. Оценка ситуации складывается на основании полученной вновь и хранящейся в памяти информации, ее отбора и сопоставления. Критерием для отбора является важность информации для достижения поставленной цели. Для принятия решения может быть

использован опыт тренера-преподавателя. Но это дает положительный эффект только на первых ступеньках спортивного мастерства.

*Общая решительность* совершенствуется постановкой задач для деятельности различного масштаба. Контролируется деятельность своевременным выполнением решения, точностью явки на занятие, взвешиванием, выполнением упражнений, заданий и другими задачами. При постановке задач учитывается время деятельности, то есть сроки выполнения упражнения, комплекса упражнений, занятий, соревнований и т.п. Волевое качество – решительность - можно логически увязать с физическим качеством – быстротой.

*Специальная решительность* выражается в том, что спортсмен не должен испытывать затруднений в принятии и исполнении решений. В процессе соревнований спортсмену приходится принимать множество решений, часто выбирать лучшее решение в меняющейся обстановке. На тренировке специальная решительность совершенствуется тем, что спортсмен проверяет качество и эффективность собственных решений в конкретной ситуации. При этом реакция на ситуацию автоматизируется.

Основная задача в воспитании специальной решительности - добиться того, чтобы упражнениями все решения были проверены, а навык действий был доведен до автоматизма. В этом случае обучающемуся не нужно затрачивать нервную энергию на принятие решения и бороться с внутренними помехами, преодолевать сбивающие факторы, чувства, эмоции и сомнения. Все сомнения должны быть устранены в процессе тренировки.

## **ВОСПИТАНИЕ ИНИЦИАТИВНОСТИ**

Под *инициативностью* понимают способность создать внутреннее побуждение к новым формам деятельности, начать действовать раньше, чем другие. Измеряется инициативность количеством новых, разнообразных приемов, средств и методов. Для того, чтобы пойти новым неизведанным путем, применить непроверенное средство, прием и т.п., спортсмену приходится ломать сложившийся стереотип деятельности, что связано с определенной внутренней борьбой, затратой нервной энергии, отрицательными эмоциями. Особенно трудно разрушить стереотип деятельности, который прочно закреплен и когда нет запаса средств и методов решения задачи другим способом. Инициативность обучающегося зависит от накопленного им запаса знаний, умений, навыков, их разнообразия, а также способности творчески мыслить.

*Общая инициативность* развивается упражнениями, содержащими новые решения одной задачи и решения разнообразных нетипичных задач.

Изучение и совершенствование выполнения большого количества различных общеразвивающих упражнений, приемов и защит способствует воспитанию общей инициативности.

Для воспитания *специальной инициативности* следует добиваться высокого качества выполнения программ.

## ФОРМИРОВАНИЕ МОРАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Задача моральной подготовки выработать навык (привычку) соблюдения определенных, установленных для спортсмена норм поведения. Моральные качества выражаются в способности спортсмена выполнять и соблюдать нормы поведения, несмотря на сбивающие факторы, соблазн.

Рассмотрим конкретные средства и методы воспитания моральных качеств.

**Коллективизм.** Коллектив - это группа обучающихся, связанных одинаковыми целями, постоянной совместной учебой, работой, учебной тренировкой, участием в соревнованиях. Коллективизм выражается в товарищеском сотрудничестве и взаимопомощи, содружестве, основанном на сознательном подчинении личных интересов общественным. Коллективизм складывается из качеств гимнаста: товарищества, дружбы, дисциплинированности и общественной активности. Для того чтобы воспитать качество товарищества, необходимо сформировать у спортсмена стремление оказывать товарищу взаимопомощь в решении его задач; стремиться не только самому выполнить поставленную задачу, но и помочь товарищу эффективно выполнить его задачу. Каждый обучающийся должен быть заинтересован в воспитании у себя этих качеств. Невозможно добиться высоких спортивных результатов в спорте, если товарищи не будут оказывать помощь при разучивании приемов, связок композиции.

Товарищеские отношения складываются тогда, когда один помогает другому на занятиях и соревнованиях. Этого, однако, недостаточно для того, чтобы сложились настоящие товарищеские отношения между занимающимися. Нужно воспитать еще доброжелательность – свойство, связанное с желанием делать добро другим людям, проявлять участие, расположение, делать и поступать так, чтобы приносить пользу другому спортсмену. Хорошее доброжелательное отношение к товарищу, забота о нем, особенно помощь, оказанная в момент, когда он в ней особенно нуждается, вызывает ответное хорошее отношение. С другой стороны часто товарищество переходит в дружбу. Развивать товарищество следует упражнениями, в которых тренер-преподаватель ставит перед занимающимися такие задачи, которые можно решать взаимно. При этом обучающиеся сами

следят за тем, чтобы одновременно развивалась доброжелательность, забота о партнере, товарище. Такие задания даются на первых порах на занятиях, а затем и на соревнованиях. Особенно следует обращать внимание на то, чтобы эти качества проявлялись на соревнованиях, когда гимнасту трудно соблюдать и поддерживать эти качества, когда товарищ выступает в качестве соперника, когда это обучающийся из другого коллектива.

**Тактичность.** Такт – это чувство, подсказывающее, что при данных условиях, в данной ситуации, можно сделать или сказать и в какой форме, чего не следует делать или говорить, что подходит и что недопустимо в данный момент. Тактичность трудно воспитывать, потому что она требует оценки ситуации и принятия решения обучающимся в большей степени на уровне интуиции. Основным методом воспитания тактичности является постановка задач, требующих выбора действий или высказываний в адрес товарища. Средством воспитания являются упражнения. Это качество нельзя воспитывать, только перенимая действия других. Здесь большую роль играет собственный опыт. В выборе правильного действия или высказывания хорош метод, который может быть применен. Прежде чем что-либо сказать или сделать, он должен представить себе, как бы он реагировал, если бы это действие или высказывание последовало от другого, т.е. поставить себя на место соперника, товарища или группы. Основным методом воспитания тактичности – игровой. Перед обучающимся ставится проблема, которую нужно решить наилучшим образом и не только за себя, но и за партнера. На учебной тренировке следует создавать такие ситуации, которые требуют тактичности и способствуют выработке этого качества.

**Дисциплина** должна быть сознательной. Для этого обучающийся должен осознать, почему установлены такие порядки, нормы и требования, их необходимость.

Одним из методов воспитания дисциплинированности является освоение строевых упражнений. Строевые упражнения и команды позволяют приучить выполнять определенные требования тренера-преподавателя. Труднее выработать привычку подчинения командам товарища. Для этого следует одного из занимающихся назначать «командиром» и поручать ему командовать группой. Проводить такие упражнения следует, пользуясь игровым методом. В этом случае выполнение команд вызывает положительные эмоции. Дисциплинированность неразрывно связана с воспитанием таких качеств как точность, честность, порядочность, скромность, стыдливость.

**Точность** - способность аккуратно, пунктуально соблюдать установленный порядок. Обладающий точностью обучающийся хорошо соотносит свои действия в пространстве и времени. Развивается точность упражнениями, в которых требуется хорошо рассчитать путь и время. К таким упражнениям можно отнести явку вовремя на занятия, на соревнования,

выполнение каких-либо заданий, требующих расчета времени и возможностей. Соблюдение режима дня, учебной тренировки и др.

Неточность обучающегося воспринимается коллективом как нарушение установленных норм и отрицательно влияет на сплоченность коллектива и на отношение к нему.

**Честность** - правдивость, прямота, добросовестность гимнаста - моральные качества, связанные с привычкой уважать других членов коллектива и развитым чувством собственного достоинства. Честность выражается в словах и делах. Слова не должны расходиться с делами. Если обучающийся что-либо обещал, то обязательно должен сделать. Это качество не допускает возможности пользоваться доверием других людей для достижения своих корыстных целей. Честный обучающийся обычно пользуется авторитетом у товарищей, и его словам верят. Поэтому в собственных интересах гимнаста поддерживать свой авторитет. Развивается честность упражнениями. Нечестным считается также выполнение запрещенных действий, которые выполняют таким образом, чтобы не заметил судья. Это же относится и к нарушению спортсменом норм морали и этики в надежде, что этого не обнаружат, не увидят. Честность часто противопоставляют обману. Не следует путать термин «обман», который применяют к разрешенным в соревнованиях действиям. Выполнение комбинаций и других «обманов» не рассматривается как нечестность. Тесно связано с честностью качество, которое называют «порядочностью» - неспособность на низкие поступки, которые запрещены или не соответствуют требованиям морали и этики гимнаста. Честность и порядочность тесно связаны с тактичностью. Не всякая честность поощряется. Говорить правду нужно и можно, но при этом следует учитывать ситуацию. Принесет ли эта правда или действие пользу обществу, коллективу и конкретному человеку. Иногда нужно подождать, когда слова или дела будут восприняты положительно.

**Скромность** - качество, выражающееся в сдержанности поведения, отсутствии тщеславия, высокомерия. Скромный обучающийся не выставляет напоказ свои достоинства, не хвастает своими заслугами, не стремится поставить себя выше своих товарищей, не принижает их заслуги и достоинства. Нескромность обычно связана с завышенной оценкой своих возможностей, заслуг, положения в коллективе. Нужно приучать спортсмена оценивать свои дела и возможности не выше, чем их оценивают члены коллектива, тренер-преподаватель. Наоборот, небольшое занижение оценок чаще рассматривается положительно, а завышение - отрицательно. Скромность развивается упражнениями, которые требуют оценки своих возможностей и дел (успехов). Следует приучить спортсмена правильно давать самооценку. В общении с другими эту свою оценку необходимо немного занижать и проверять ее мнением и оценками коллектива.

**Общественная активность** - качество, выражающееся в деятельности, направленной на решение нужных для коллектива задач. Обучающийся привыкает подчинять свои интересы интересам коллектива и сочетать их. Развивается общественная активность постановкой задач, которые выглядят как поручение коллектива. Общественная активность развивается, если деятельность поощряется и приносит обучающемуся положительные эмоции. Если с общественной деятельностью связано получение отрицательных эмоций, то общественная активность падает у всего коллектива.

Общественная активность развивается у обучающихся выполнением простых, не требующих большого времени, общественных заданий. Даются задания по управлению группой, проведению упражнений, руководству отдельными работами в помощь тренеру-преподавателю, оказанию помощи другим обучающимся. Постепенно сложность и трудность заданий повышается. При этом следует иметь в виду, что выполнение заданий должно поощряться и одобряться. Невыполнение и плохое выполнение заданий следует рассматривать как неумение. Следует научить, помочь, но ни в коем случае не подменять в выполнении задачи. Поощрение, одобрение вызывает активность не только у того, кого поощряют, но и у всех обучающихся. Наказание за невыполнение задания снижает общественную активность всех обучающихся.

**Трудолюбие** - важное моральное качество обучающегося. От его развития зависят спортивные успехи обучающихся.

Любить труд, и в том числе спорт, человек может в том случае, когда процесс труда доставляет ему удовлетворение, когда он будет успешно решать поставленные им самим или тренером-преподавателем задачи. Часто можно от некоторых обучающихся услышать, что тренировка представляет собой тяжелый и довольно неприятный труд. Это свидетельствует о том, что с учебной тренировкой связываются отрицательные эмоции. Это свидетельствует о недостатках построения учебной тренировки. Правильно построенная учебная тренировка вызывает положительные эмоции даже при сильной усталости. Даже тяжелый труд на учебной тренировке и соревнованиях должен вызывать положительные эмоции, чувство удовлетворения результатами труда. Трудолюбие неразрывно связано с такими качествами как творчество, новаторство, хозяйственность, бережливость.

Воспитывая эти качества, тренер-преподаватель и спортсмен должны ставить в процессе занятий такие задачи, которые требуют творческого подхода. Следовательно, следует ставить задания в виде проблемы. Тренер-преподаватель часто ставит задачу таким образом: «А кто сможет выполнить...?» Следует приветствовать новаторский, нестандартный подход к выполнению задания.

**Целеустремленность** тесно связана с принципиальностью. Целеустремленный гимнаст стремится добиваться решения поставленных задач, несмотря на препятствия учится



настаивать на своем. Целеустремленность не позволяет спортсмену отступать от поставленной цели. Для этого цели должны быть достаточно значимыми.

**Патриотизм** – это любовь к своему Отечеству, к своей Родине. Воспитывается в процессе занятий, если обучающийся успешно решает поставленные задачи, добивается признания, уважения окружающих, высоких спортивных результатов. Если обучающийся получает в коллективе положительные эмоции, удовлетворение от общения, то патриотизм или хорошее отношение к окружающим распространяется на всех людей, на страну.

#### ***Средства и методы контроля моральных качеств.***

Проверить степень развития моральных качеств можно педагогическими наблюдениями. Для этого фиксируется поведение спортсмена и оценивается соблюдение моральных норм. Отмечаются достоинства и недостатки в развитии того или иного морального качества. При этом следует иметь в виду, что причиной нарушений могут быть недостаточно твердое знание норм или недостаточное развитие волевых качеств, недостаток навыка автоматического выполнения определенных требований. Проводя педагогические наблюдения желательно письменно фиксировать действия и их оценку. Такая фиксация позволяет более точно выявить достоинства и недостатки. Фиксация в памяти позволяет запомнить достаточно прочно только те недостатки, которые приводят к крупным неудачам. Их уже труднее исправлять, чем незначительные, которые в сумме показывают намечающиеся недостатки. Фиксация моральных качеств с записью осуществляется на соревнованиях. На учебной тренировке недостатки замечаются и тут же принимаются меры к их исправлению.

#### ***Психологическая направленность содержания разминки.***

Как мы знаем, задача разминки - подготовить организм обучающегося к деятельности в основной части занятия (во время тренировки) или к выступлению на соревнованиях. Общая часть разминки имеет задачу подготовить все системы организма к предстоящей работе (в первую очередь мышечную, сердечно-сосудистую и частично нервную). Вторая специальная часть разминки обеспечивает в основном психологическую подготовку нервной системы к работе на учебной тренировке или в предстоящем выступлении на соревнованиях.

На учебной тренировке во вторую часть разминки включаются специальные упражнения (самостраховки, для восстановления координации движений при прыжках в повороте, при выполнении акробатических элементов, выполнение которых предлагается в основной части учебной тренировки). Разминка на соревнованиях в специальной части обязательно должна содержать те элементы, которые собирается выполнить гимнаст.

## 7.2. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Педагогу, работающему с юными обучающимися, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств обучающегося;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта обучающегося.

К числу главных методов психологической подготовки относятся: беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих юного обучающегося.

Психологическая подготовка занимающихся учитывает следующие положения:

1. Для начинающих гимнастов необходимо стремиться создавать ситуации успеха в учебно-тренировочной деятельности. Необходимо привить занимающимся сознание того, что познание спортивной аэробики как вида спорта гораздо шире, чем просто учебно-тренировочный процесс. Необходимо ориентировать обучаемых на познание истории спортивной аэробики, на умение оценивать свою технику исполнения элементов и технику товарищей по группе. Ситуация успеха возникает при интересном задании, тогда оно доступно и хорошо выполнено. Такой подход будет стимулировать укрепление уверенности в себе, уважение к мнению товарищей.

2. При работе с коллективом необходима организация педагогического влияния на индивидуально-групповое и коллективное мнение занимающихся подростков. Для обучающихся характерно стремление отделиться от оценок взрослых и выработать свою шкалу ценностей, поэтому важным является нравственное воспитание обучающихся.

2. Применение психолого-педагогических подходов для предупреждения конфликтов в коллективе. Конфликты, как правило, возникают между желаниями, стремлениями личности и ее реальными достижениями. Конфликты, возникающие между занимающимися, иногда

между тренером-преподавателем и группой почти всегда обусловлены отсутствием ситуаций успеха в значимых для подростка видах деятельности (тренировочная, учебная) или в общении. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо стремиться выделять успехи каждого ученика и одинаковое время в учебной тренировке посвящать индивидуальной работе с каждым учеником.

Индивидуализация психологической подготовки предполагает учет типологических особенностей высшей нервной деятельности. Так для гимнастов с сильной нервной системой вполне приемлемы и эффективны ударные тренировки, обучающимся со слабой нервной системой — планировать их следует с большей осторожностью, особенно это относится к тренировочным заданиям с предельной интенсивностью.

Особое значение должно уделяться совершенствованию психических процессов, обеспечивающих успешность, прежде всего волевой, физической и технической подготовки.

В спортивной психологии под понятием «воля» принято понимать способность проявления сознательного действия для достижения определенной цели, связанную с преодолением внешних и внутренних препятствий. Препятствия, с которыми сталкиваются обучающиеся, весьма разнообразны. В процессе преодоления различных факторов актуализируются волевые качества гимнаста. К ним относятся: целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Психологическая подготовка в ходе учебно-тренировочного процесса направлена, прежде всего, на формирование способностей к перенесению значительных (по объему и интенсивности) тренировочных нагрузок. Современный уровень развития спорта предъявляет очень высокие требования, которые для многих, даже талантливых обучающихся оказываются непосильными.

Мотивация к напряженной спортивной тренировке может быть сформулирована с помощью следующих методических приемов:

- достижение отдельных высоких целей лежит через достижение промежуточных целей;
- ориентация обучающихся на то, что слагаемыми большого спортивного успеха являются напряженный тренировочный труд, огромная самоотдача (как в тренировках, так и в повседневной жизни) и талант;
- воспитание комплекса психологических качеств, который иногда называют «инстинктом победителя», т.е. воспитание установки на победу, если же обучающийся настраивается на то, чтобы «не проиграть», то шансы его на большую победу незначительны;
- создание здоровой конкуренции в секции, группе, команде;

– формирование традиций спортивной школы, секции, команды, в которых должен быть наглядно представлен тернистый путь к победе лучших представителей своего коллектива. Психологическая переносимость нагрузок нередко является лимитирующим фактором роста спортивного мастерства. Снижение психологической переносимости нагрузок имеет место при смене режима или обстановки тренировки. Например, при попадании юного гимнаста на учебно-тренировочный сбор с участием более сильных и квалифицированных обучающихся — в сборные команды. Помимо возросших тренировочных нагрузок юный гимнаст испытывает и дополнительную психологическую нагрузку, связанную с Желанием самоутвердиться, доказать правомерность своего включения в команду, после перенесенных травм и заболеваний.

Цель психологической подготовки к соревнованиям может быть сформулирована как формирование такого психического состояния, которое позволит полностью реализовать достигнутый в учебных тренировках потенциал функциональной, физической\* технической, тактической готовности и в итоге добиться успеха в соревнованиях.

Общая психологическая подготовка — многолетний процесс развития и совершенствования свойств личности, психических качеств и умений, составляющих основу индивидуального стиля деятельности.

Наиболее рациональным представляется путь возможно более полного развития ведущих у данного спортсмена психических качеств и компенсация негативных качеств.

Специальная психологическая подготовка осуществляется при подготовке к конкретным соревнованиям либо в случаях серьезных недостатков, срывов психологической подготовленности спортсменов.

Основные задачи психологической подготовки к конкретному соревнованию: определение соревновательных целей, создание установки на достижение этих целей, формирование уверенности в высоком результате.

Таким образом, индивидуализация подготовки гимнастов к соревнованиям основывается, прежде всего, на особенностях их психических качеств в конкретных условиях предстоящих соревнований и направлена на формирование «уверенности». При этом значительные возможности индивидуализации связаны с особенностями темперамента, его проявлениями в сложных, стрессовых условиях.

В практике психологической подготовки используются различные приемы саморегуляции. Это прежде всего отвлечение от мыслей об исходе соревнований, самоодобрение, самоубеждение и самоприказы. Широкое использование в практике спортивной аэробики получила аутогенная и психорегулирующая тренировка.

## **Распределение средств и методов психической подготовки обучающихся в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса**

**На спортивно-оздоровительном этапе** основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование спортивного интереса, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера (особенно трудолюбия в учебной тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважения к тренеру-преподавателю, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие внимания, навыков самоконтроля.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий:

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизация межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности на выступлении.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогических воздействий.

В вводной части занятий применяются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности обучающихся, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части занятий – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и

психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности обучающихся.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач индивидуальной подготовки, направленности учебно-тренировочных занятий.

### **7.3. Волевая подготовка**

Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью самомобилизации, самоограничения, самоубеждения, самопобуждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима дня, заданий тренера-преподавателя, тренировочной программы, установок на соревнования и постоянного самоконтроля.

Волевая подготовка включает упражнения для развития волевых качеств, средствами спортивной аэробики.

- Решительности
- Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки элементов, технических действий; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учёт её выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.
- Выдержки
- Смелости

### **7.4. Нравственная подготовка**

**Упражнения для развития нравственных качеств, средствами спортивной аэробики:**

**Дисциплинированности:** выполнение строевых команд, выполнение требований тренера-преподавателя и традиций коллектива.

**Трудолюбия:** поддержание в порядке спортивной формы.

**Инициативности:** выполнение некоторых обязанностей помощника тренера-преподавателя (частичный показ выполнения борцовских приёмов в стойке и партере), самостоятельная работа по освоению техники и тактики.

**Взаимопомощи:** поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

**Упражнения для развития нравственных качеств, средствами других видов деятельности.**

**Дисциплинированности:** соблюдать правила поведения в общественных местах, в школе, дома; не пропускать школьные и учебно-тренировочные занятия.

**Трудолюбия:** выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

**Инициативности:** выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, качественнее, чем другие.

**Доброжелательности:** стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения.

**Честности:** выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру-преподавателю, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

### **7.5 Антидопинговые мероприятия**

Профилактика применения допинга среди обучающихся, формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у обучающегося. Включение вопросов профилактики допинга в теоретическую часть занятий, поведение бесед, просмотр видеоматериала. План антидопинговых мероприятий. Содержание мероприятия.

Форма проведения. Информирование обучающихся о запрещённых веществах, субстанциях и методах. Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу). Лекции, беседы. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и Индивидуальные антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения. Консультации врача. Повышение осведомлённости обучающихся об опасности допинга для здоровья.

## **8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

На спортивно-оздоровительном этапе - 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. Режим дня и питание. Витаминизация.

## **9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощников тренеров-преподавателей, инструктора и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за техникой выполнения элементов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку. Обучающихся необходимо привлекать к просмотрам соревнований среди старших обучающихся, позволяя им оказывать посильную помощь судьям и тренерам-преподавателям.

## **10. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **10.1. Общая физическая подготовка**

Основополагающую роль в подготовке обучающихся играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и обще-развивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

### **Развитие силы.**



Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамической и статических режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

#### **Упражнения для развития и совершенствования силы**

1. Лазание по канату.
2. Подтягивание на перекладине.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
4. Приседания на одной ноге.
5. Ходьба по лестнице и др.
6. Различные схватки, броски с падением и т.д.

#### **Развитие выносливости.**

Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

#### **Упражнения для развития и совершенствования выносливости:**

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Лыжная подготовка.
3. Плавание.
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).
5. Различные схватки.

#### **Развитие быстроты.**

Быстрота – способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

#### **Упражнения для развития и совершенствования быстроты:**

1. Бег и прыжки в короткий промежуток времени.
2. Прыжки с интервалом.
3. Бег в переменном темпе.
4. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

#### **Развитие ловкости.**

Ловкость воспитывается посредством обучения новым для обучающегося физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

#### **Упражнения для развития и совершенствования ловкости:**

1. Челночный бег 3 x 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку,

перекаты, кувырки и др.

3. Подвижные игры и спортивные игры.
4. Метания.
5. Переползания.
6. Упражнения на гимнастических снарядах.

### **Развитие гибкости.**

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

### **Упражнения для развития и совершенствования гибкости:**

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.
4. Упражнения на гимнастических снарядах.

### **Упражнения для развития общефизических качеств. Строевые упражнения.**

Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «закрывающий», «интервал», «дистанция». Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчёт. Построение в одну шеренгу, в колонну по одному; перестроение в две шеренги, 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, по диагонали, змейкой, противходом налево, направо. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагом (приставные, шаги галопа), прыжками.

*Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета.*

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 отягощениями, с преодолением сопротивления партнёра, сгибание и разгибание рук в различных упорах: на стенке, на гимнастической скамейке, лёжа; в упоре лёжа, с отведением ноги (поочерёдно правой, левой) назад при

сгибании рук; то же, с опорой носками о гимнастическую скамейку (рейку гимнастической стены), и в висах (подтягивание в висе лёжа, в различных хватах).

Круги руками из различных исходных положений (далее -и.п.) 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 стойках: основной, ноги врозь, на коленях; сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперёд, в сторону.

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

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

Поднимание туловища из положения, лёжа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке (удерживаются партнёром).

Поднимание туловища до прямого угла сидя. Удержание туловища в наклонах, в упорах, сидя с закреплёнными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром, медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперёд или в сторону (с опорой, без опоры). Выпады вперёд, назад, в стороны, вперёд - наружу(внутри), назад - наружу(внутри). Пружинящие полуприседания в выпаде с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной, с одной ноги на другую, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеих ног или одной). Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку (без опоры). Движения ногой в горизонтальной плоскости (и.п.- стойка на одной, другая вперёд-к низу) в сторону, назад, в сторону, вперёд (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более). Поднимание ног в различных и.п.: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах; с отягощениями, преодолевая 38 сопротивление амортизатора (партнера). Удержание ног в различных положениях (вперёд, сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Сочетание движений ног, туловища, рук (на месте, в движении). Упражнения парами: из различных и.п. - сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты туловища, перетягивания (с сопротивлением, с помощью).

Упражнения с предметами. С набивным мячом (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, вставание с мячом в руках на двух (одной ноге); прыжки через мяч; движения руками по дуге, 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 и.п.- (руки вниз, вперёд, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки 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 - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки - вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе. Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке - поочерёдные взмахи ногами; стоя боком лицом нога на 4-5 рейке - наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.; стоя боком (лицом) к стенке - приседание на одной (обеих ногах). Из стойки на одной ноге, другая на рейке - наклоны вперёд, назад, в стороны с захватом за рейку (ногу) притягивая туловище к ноге. Из положения, лёжа, зацепившись 39 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.

Лёгкая атлетика: ходьба с изменением темпа, на скорость до 200м. Чередование ходьбы, бега. Семенящий бег. Бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой. Кросс до 1500м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (низкий, высокий старт). Прыжки в длину (с места, с разбега). Прыжки в высоту (с места, с разбега).

Плавание и прыжки в воду: плавание любым способом без учета времени, на скорость, выносливость. Старт в воду с бортика. Прыжки в воду с трамплина с входом ногами, с поворотами, сгибая и разгибая ноги и др.

Подвижные и спортивные игры: эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий, ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон.

## **10.2. Специальная физическая подготовка**

**Специальная физическая подготовка** – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

### Задачи СФП на спортивно-оздоровительном этапе:

- ✓ Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
- ✓ Увеличить массу определённых групп мышц (абсолютную и относительную силу) и их эластичность.
- ✓ Повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную).
- ✓ Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений.
- ✓ Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
- ✓ Приобрести необходимую гибкость.
- ✓ Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
- ✓ Овладеть свободным выполнением движений без напряжения.
- ✓ Моделирование соревновательной деятельности.
- ✓ Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы

В специальной физической подготовке используются упражнения:

- упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости (акробатические упражнения, упражнения на мосту, упражнения для мышц шеи);
- упражнения в самостраховке;
- специальные упражнения на развитие гибкости и подвижность суставов: упражнения с использованием предметов (скакалки, гимнастической палки): «выкрут» в плечевом суставе, наклоны (вперед, назад), «мост» из положения лежа, шпагат (правой, левой, прямой), маховые движения ног в трех направлениях (вперед, в сторону, назад).
- упражнение на устойчивость и равновесие: стойка на одной ноге, «ласточка», передвижения по скамейке: на носках, приставным шагом (боком, вперед), легкий бег.
- упражнения с выключенным зрительным анализатором: прыжки на месте, стойка на двух ногах, повороты на 180, 360 град.

#### **Упражнения для развития амплитуды и гибкости.**

Наклоны вперёд, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных и.п. – сидя, стоя, без опоры, с опорой).

Наклоном назад, мост на обеих ногах (одной).

Шпагат, шпагат с различными наклонами вперёд, назад, в сторону, с различными движениями руками.

Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения несколько секунд.

Упражнения парами (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 с.).

Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор. Упражнения рекомендуется включать в каждое занятие. Для увеличения подвижности в суставах для старших групп можно усложнять изменением и.п., применением захватов, самозахватов, отягощений, выполняя парами, удержанием положений в «растянутом» состоянии, др.

Упражнение на формирования осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180°- 360° (сериями с открытыми глазами, с закрытыми глазами).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости; сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10с., за 8с., т.д.). Эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие предметы. Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъём на носки (за 10 с. -15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь. Пружинный шаг (10-15с.), пружинный бег 41 (20-45с.). Приседания с отягощением, с партнёром, поднимание на носки (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. Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком). Прыжки толчком двумя ногами (одной), с одной ноги на другую через скамейки. Прыжки в глубину с высоты 30-40 см. в темпе, отскок на жёсткую опору и на поролон (в серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

Упражнения на развитие координации движений.

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

### **10.3. Основы техники выполнения специально-технической подготовки.**

Одним из ключевых вопросов технической подготовки в спортивной аэробике является отбор наиболее эффективных тренировочных упражнений, способных обеспечить спортсмену необходимую базовую подготовку.

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 в обычных и более сложных 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; г) выполнения комбинации в целом, сдвоенные подходы и т.д.).

#### **Основы техники спортивной аэробики.**

*Базовые шаги:*

- Подъем колена (Knee lift, Knee up).
- Мах (Kick), Low kick - разновидность маха голенью.
- Прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumping jack, Hampelmann).
- Выпад (Lunge).
- Шаг (March), Marching - ходьба на месте, Walking - ходьба в различных направлениях, вперед - назад, по кругу, по диагонали.
- Бег (Jog).

*Виды передвижения:*

- Basic step - базовый шаг;
- Squat - полуприсед ноги вместе или врозь;
- Step-touch - приставной шаг;
- Touch-step - выполняется на два счета в последовательности, обратной приставному шагу,
- Scoop - вариант приставного шага, выполняемый со скачком;
- Double step touch - двойное движение в сторону приставными шагами;
- Side to side, plie touch, side tip, open step - разновидность ходьбы в стойке ноги врозь или перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь;
- Hopsoth, humstring curl, leg curl - в стойке ноги врозь (чуть шире плеч) перемещение с ноги на ногу, со сгибанием голени назад;
- Heel dig, heel touch - выставление ноги на пятку;
- Pivot turn - поворот вокруг опорной ноги (точки вращения);
- Pendulum - прыжком смена положения ног ("маятник");
- Chasse, gallop - разновидность приставного шага, выполняемого на скачках;
- Two step - переменный шаг;
- V-step - разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе;
- Polka - упрощенный вариант танцевального шага польки;
- Scottisch - сочетание шагов с подскоком на одной ноге;
- Pone - поочередные шаги вперед и назад - "пони";
- Twist jump - прыжки на двух ногах с поворотами туловища вокруг вертикальной оси;
- Grape wine - "скрестный" шаг в сторону;
- Straddle - ходьба ноги врозь - ноги вместе;
- Leg Back - поднимание прямой ноги назад; Leg Side - поднимание прямой ноги в сторону.

Акробатика (акробатические упражнения). Акробатика - одно из средств развития и совершенствования двигательных способностей человека. Акробатические упражнения оказывают разностороннее воздействие, на организм обучающихся: 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 и подразделяются на: акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто),



балансирования (сохранения 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 – хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки).

Компоненты акробатической подготовки:

1. Владение техникой отталкивания ногами в сочетании с обладанием необходимыми двигательными качествами для выполнения толчка руками.
2. Владение безопорными вращениями тела вокруг продольной оси в сочетании с навыками опорных переворотов в конкретных видах движения.
3. Владение техникой приземления в прыжках разной структуры и сложности.
4. Формирование динамичной осанки, включение в работу различные группы мышц и регулирование величины их напряжения. Удержание позы тела в переменном силовом поле называется динамической осанкой (ДО).

Для освоения динамической осанки необходимо:

- 1) освоить ДО в простейших условиях;
- 2) освоить ДО в условиях приближенных к условиям выполнения элемента; освоить ДО в ходе выполнения элемента.

Хореографическая подготовка.

Хореографическая подготовка способствуют решению образовательных задач: расширяется объем двигательных умений и навыков за счет движений классического, историко-бытового, народного и современного танцев. Занятия хореографией развивают творческие способности спортсменов: воспитывают ощущение красоты движений, гармонии с музыкой, формируют способность передавать в движениях определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Все это позволяет создавать художественный образ при выполнении соревновательных упражнений, формируют гармонию различных танцевальных вариаций, высокое качество и эстетику исполнения соревновательных программ.

Хореография развивает физические качества: гибкость, координация движений, выносливость, улучшает показатели скоростно-силовых качеств, укрепляет опорно-двигательный аппарат. Занятие хореографии может включать элементы:

- полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);

- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман 48 фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) - сюр ле ку де пье;
- резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45°, (батман фраппе);
- круговые движения по полу и воздуху (рон де жамб пар тер и ан леер);
  - подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90° и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
- махи ногами вперед-назад (гран батман жете балансе);
- поднимание ноги вперед, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман девелопе).
  - Маленькие хореографические прыжки.
- Народно-характерные танцы.
- Комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стит данс, латина). Для повышения уровня хореографической подготовки рекомендовано использовать средства современного танца, способствующие развитию выразительности. Движения танца -модерн учат спортсмена прислушиваться к своему телу и точно управлять им в зависимости от поставленных задач, что положительно сказывается на решении задач технической подготовленности спортсмена, развивают равновесие, координационные способности. Занятия данным разделом хореографии учат освоению площадки, манере исполнения, умению двигаться в разных темпах и ритмах.

#### Самостоятельная работа.

Для полноценного усвоения учебного материала дополнительной предпрофессиональной программы по избранному виду спорта, программой предусмотрено ведение самостоятельной работы в каникулярный период. На самостоятельную работу может отводиться до 10% от общего времени учебного плана.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся на занятиях в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся. На этапе начальной подготовки самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний, практических умений и навыков; формирования умений использовать справочную и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности обучающихся. Выделяют два вида самостоятельной работы: - школьная - выполняется на тренировочных занятиях, под непосредственным

руководством тренера - преподавателя и по его заданию; - преподавателя, без его непосредственного участия, но с последующим контролем.

Формы и виды самостоятельной работы:

1. Ведение дневника самоконтроля.
2. Чтение основной и дополнительной литературы. Самостоятельное изучение материала по литературным источникам.
3. Поиск необходимой информации в сети Интернет.
4. Прослушивание учебных аудиозаписей, просмотр видеоматериала.
5. Посещение соревнований.
6. Выполнение творческих заданий.
7. Судейскую практика
8. Индивидуальная подготовка к соревнованиям
9. Оздоровительный бег, пешие и велосипедные прогулки, плавание, спортивные и подвижные игры.

При планировании заданий для самостоятельной работы рекомендуется использовать следующие типы самостоятельной работы:

- воспроизводящая (репродуктивная), предполагающая алгоритмическую деятельность по образцу в аналогичной ситуации;
- реконструктивная, связанная с использованием накопленных знаний и известного способа действия в частично измененной ситуации;
- эвристическая (частично-поисковая), которая заключается в накоплении нового опыта деятельности и применении его в нестандартной ситуации;
- творческая, направленная на развитие способностей обучающихся к исследовательской деятельности. Виды заданий для самостоятельной работы, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику вида спорта спортивная аэробика, индивидуальные особенности обучающихся. Перед выполнением обучающимися самостоятельной работы тренер-преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа тренер-преподаватель предупреждает о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

## **11. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

### **11.1. Материально-технические условия**

Экипировка обучающихся для участия их в официальных спортивных соревнованиях должна соответствовать требованиям правил по виду спорта спортивная аэробика и (или) регламента проведения конкретного спортивного соревнования. Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки.

Ежегодно Учреждением осуществляется приобретение спортивной формы и инвентаря в пределах целевой субсидии, выделяемой Учреждению Учредителем

### **ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ 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 (12 х 2 м)	штук	1
5	Канат	штук	2
6	Коврик гимнастический	штук	20
7	Мат гимнастический штук	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	Стоялки гимнастические	штук	4
21	Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг) комплект	комплект	10

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Гимнастические накладные для защиты рук	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
2.	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Колготы для выступлений	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
6.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
7.	Кроссовки для выступлений	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Кроссовки для зала (тренировочные)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Купальник (комбинезон) для выступлений	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
11.	Легинсы	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Носки для выступлений	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
13.	Топ спортивный (тренировочный)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

			щегося								
15	Чешки гимнастическ ие	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
16	Шорты спортивные	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1

## 11.2. Кадровые условия

Штат спортивной школы укомплектован педагогическими работниками для реализации программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

— профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

— или профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519);

— или профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

— 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).

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 апреля 2014 г. № 276 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

### 11.3. Информационно-методические условия

#### *Нормативные документы*

1. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
8. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
9. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";
10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 № 1060 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»;

13. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика», утвержденная приказом Министерства спорта России от 21.12.2022 № 1322 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»;

14. Правила вида спорта «Спортивная аэробика».

## **12. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Актуальные вопросы физической культуры и спорта: труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КубГАФК.Т.3/ КубГАФК; под ред. В.А. Якобишвили, А.И. Погребного.- Краснодар, 2000,- 306с: ил.
2. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова - М.: спорт Академ Пресс, 2002-304с.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт,1983. - 129 с.
4. Горбунов В.А., Демиденко О.И. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике/ Методическая разработка для слушателей семинара тренеров по спортивной аэробике. Иркутский техникум физической культуры, - Иркутск, 1990. 76 с.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
6. Лисицкая Т.С., Кувшинникова А.В., «Система подготовки специалистов по аэробике», РГУФК, спорта и туризма, Москва,2002.
7. Мельникова В.М.. Психология: учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. - м.: физкультура и спорт, 1987. -138 с.



8. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации/под ред. И.И. Столова.- М.: Советский спорт, 2008.- 136с.
  9. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов /Методическое пособие – Москва, 2009.-11-с.
  10. Правила соревнований (2013-2016гг.) по спортивной аэробике (ФИЖ).
  11. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивная аэробика» для детско–юношеских спортивных школ и специализированных детско–юношеских школ олимпийского резерва /Министерство образования и науки РФ.- Москва, 2000 г.
  12. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. М., 2000.
  13. Филиппова Ю.С. Физиологические основы занятий спортивной аэробикой (с практическими рекомендациями) / Ю.С. Филиппова. - Новосибирск: Параллель, 2006. - 100с.
- Аудиовизуальные средства:
1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
  2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся МБУ ДО «СШ «Арктика» г.Воркута.