

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа «Арктика»

«ПРИНЯТА»

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



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

разработанная на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта  
«СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА», утвержденного приказом Министерства спорта  
Российской Федерации  
от «23» ноября 2022 года № 1060

**Срок реализации программы:**  
этап начальной подготовки – 2 года  
учебно-тренировочный этап – 5 лет  
этап совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается  
этап высшего спортивного мастерства – не устанавливается

г. Воркута  
2023 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>3</b>
<b>1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>4</b>
1.1. Название программы.....	4
1.2. Цели и задачи программы.....	7
<b>2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>9</b>
2.1. Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп.....	11
2.2. Объем программы.....	12
2.3. Виды (формы) обучения по программе.....	13
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	21
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	23
2.6. План антидопинговых мероприятий.....	28
2.7. План инструкторской и судейской практики.....	33
2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	36
<b>3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>38</b>
3.1. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях.....	38
3.2. Оценка результатов освоения программы.....	40
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку.....	41
<b>4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....</b>	<b>48</b>
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки .....	48
4.2. Учебно-тематический план .....	90
<b>5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....</b>	<b>91</b>
<b>6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>92</b>
6.1. Материально-технические условия.....	92
6.2. Кадровые условия.....	95
6.3. Информационно-методические условия.....	97
<b>Приложения.....</b>	<b>101</b>

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» составлена в соответствии с требованиями к осуществлению спортивной подготовки, определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся в МБУ ДО «СШ «Арктика» и является документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по спортивной аэробике на этапе начальной подготовки, на учебно-тренировочном этапе, на этапе спортивного совершенствования и на этапе высшего мастерства.

Актуальность программы заключается во – первых, выполнением социального заказа родителей и детей, во – вторых, тем, что она одна из эффективных форм повышения двигательной активности, музыкальности и выразительности движений.

Содержание программы и рекомендованные в ней средства и методы физкультурно-спортивной работы соответствуют современным приоритетным направлениям развития системы дополнительного образования и детско-юношеского спорта в России, отвечают личностным потребностям юного спортсмена и его родителей.

В основу программы положены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной физической подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки - учебно-тренировочного, соревновательного и воспитательного процессов.

Программа составлена на основе правил по виду спорта «спортивная аэробика», результатов мониторинга уровня обученности и физической подготовленности обучающихся отделения спортивной аэробики МБУ ДО «СШ «Арктика», современных методик спортивной тренировки и соревновательной деятельности, методик организации системного контроля и оценки качества реализации образовательных программ, положений нормативно-правовых актов в области физической культуры, спорта и образования, содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта на различных этапах многолетней подготовки и включает разделы:

- общие положения;
- характеристика программы;
- система контроля и нормативные требования к результатам программы;
- рабочая программа по этапам и видам спортивной подготовки;

- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам;
- условия реализации программы.

При составлении программы использованы нормативные требования по физической, спортивно-технической подготовке спортсменов, предусмотренные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» (утв. приказом Минспорта от 23.11.2022 №1060), требования к структуре и содержанию программы, утвержденные в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» (утв. приказом Минспорта от 21.12.2022 №1322), а также методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», разработанные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» в 2023 году.

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

### **1.1. Название программы**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика», утвержденным приказом Минспорта России 23.11.2022 № 1060 (далее – ФССП).

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная аэробика» определяются Учреждением, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика», самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

**Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная аэробика»**

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	082	001	1	8	1	1	Я
индивидуальные выступления	082	001	1	8	1	1	Я
смешанные пары	082	002	1	8	1	1	Я
трио	082	003	1	8	1	1	Я
группа - 5	082	004	1	8	1	1	Я
гимнастическая платформа	082	005	1	8	1	1	Л
танцевальная гимнастика	082	006	1	8	1	1	Л

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «спортивная аэробика», утвержденной приказом Минспорта России 21.12.2022 № 1322, требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность жизни, здоровья обучающихся, учёт психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также следующих нормативных правовых актов:

— 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».

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учётом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- **организационно-управленческий процесс** построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки;
- **система отбора и спортивной ориентации**, представляющая собой процесс, направленный на выявление способностей у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям видом спорта и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- **учебно-тренировочный процесс** является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе учебно-тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность;
- **соревновательный процесс**, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым Учреждением на основе Календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МО ГО «Воркута» на текущий год. Соревновательный процесс является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется, как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- **педагогическое сопровождение** Программы, направленное на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения ими спортивной подготовки;
- **процесс научно-методического сопровождения**, под которым понимается комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки спортсменов;
- **процесс медико-биологического сопровождения**, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;
- **процесс ресурсного обеспечения**, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построение многолетней подготовки спортсменов содержит следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учётом этого структура системы многолетней подготовки предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап;
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

## **1.2. Цели и задачи программы**

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

Цель многолетней спортивной подготовки – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий спортивной аэробикой; воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд города Воркуты, Республики Коми, России по спортивной аэробике.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие спортивных и творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются следующие задачи:

• ***Этап начальной подготовки:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных навыков и умений;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий видом спорта.

• ***Учебно-тренировочный этап:***

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической подготовки;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- определение спортивной специализации.

• ***Этап совершенствования спортивного мастерства:***

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, техники, тактики в виде спорта;
- достижение стабильности в демонстрации высоких спортивных результатов на спортивных соревнованиях;
- выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки;
- поддержание высокого уровня мотивации на занятия видом спорта;
- сохранение здоровья спортсменов.

• ***Этап высшего спортивного мастерства:***

- достижение спортсменами результатов уровня спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации;



- сохранение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях;
- выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки.

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

Спортивная аэробика - это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах соло, смешанных пар, троек и групп). В спортивной аэробике используются элементы из художественной и спортивной гимнастики, акробатики. Большое внимание уделяется хореографии, артистизму, грации, а в программах смешанных пар, троек и групп — взаимодействию и поддержке между партнерами.

Программа длится 1 мин. 15 сек. (+- 5 сек.) на площадке 7×7 или 10×10 м с любым гладким покрытием. При оценке программы судьями учитывается искусство движений, в которых проявляется не только сила, выносливость, гибкость, а также артистичность исполнения и сложность программы. Знакомство России со спортивной аэробикой состоялось в 1989 году, когда основатели этого вида спорта — американские спортсмены — супруги Шварц продемонстрировали свою программу специалистам на базе Московского Государственного Института физической культуры и спорта и Ленинградского Государственного Университета. Программа вызвала большой интерес, и уже в 1990 году в Санкт-Петербурге прошел первый чемпионат СССР. Тогда же в 1990 году в США в Сан-Диего прошел первый неофициальный чемпионат Мира, в котором приняли участие спортсмены из 16 стран.

Спортсмены разделены на возрастные группы: 6 - 8, 9 - 11, 12 - 14, 15 - 17 и 18+, и соревнуются только в своей категории и в своей возрастной группе.

Соревновательная программа гимнаста представляет собой композицию из различных по сложности и содержанию движений и элементов, выполняемых с высокой интенсивностью под музыку. При выполнении программы спортсмен должен выполнить элементы на силу, гибкость, ловкость и выносливость из структурных групп (семей). Техническая подготовка строится по принципу составления и освоения конкретных соревновательных композиций и постепенного расширения двигательного запаса за счет освоения новых элементов.

Комплекс аэробных упражнений полезен для растущего организма: он укрепляет осанку; улучшает иммунитет, работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем; формирует здоровый опорно-двигательный аппарат и улучшает координацию движений. Спортивная аэробика способствует развитию хореографических, музыкальных, акробатических навыков, а

также

морально-волевых

качеств.

## **2.1. Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп.**

Спортивная подготовка осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Она включает учебно-тренировочные и спортивные мероприятия, предусматривает работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Продолжительность этапов спортивной подготовки составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на тренировочном этапе – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не устанавливается.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет. Лица, зачисленные на данный этап спортивной подготовки, не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На учебно-тренировочный этап зачисляются лица не моложе 9 лет. Для зачисления, занимающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет. Для зачисления в группу спортсмены должны иметь спортивный разряд КМС, успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 15 лет. Спортсмены должны иметь спортивное звание Мастер спорта России, успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки отображена в Таблице № 2.

**Таблица № 2**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

<u>Этапы спортивной подготовки</u>	<u>Продолжительность этапов (в годах)</u>	<u>Возраст для зачисления (лет)</u>	<u>Количество лиц (человек)</u>
<u>Этап начальной подготовки</u>	2	7	12
<u>Учебно-тренировочный этап</u>	5	9	8
<u>Этап совершенствования спортивного мастерства</u>	не устанавливается	14	4
<u>Этап высшего спортивного мастерства</u>	не устанавливается	15	2

## 2.2. Объем программы

Построение процесса спортивной подготовки осуществляется с учетом соотношения средств и методов применения видов спортивной подготовки, количества занятий, индивидуальных особенностей спортсмена, периода подготовки, решаемых учебно-тренировочных задач.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в уменьшении количества часов, отводимых на общую физическую подготовку, увеличение количества часов на специальную физическую подготовку, техническую и тактическую подготовки, соревнования. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

Соотношение объемов дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлены в Таблице № 3.

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
	до года	свыше года	до 3-х лет	свыше 2-х лет	до года	свыше года	
Количество часов в неделю	6	8	12	16	20	24	28
Общее количество часов в год	312	416	624	832	1040	1248	1456

В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся, периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах годового учебно-тренировочного плана, но не более чем на 25%.

### 2.3. Виды (формы) обучения по программе

Форма обучения по программе: очная; очная с применением дистанционных технологий. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам.

Учебно-тренировочные занятия.

Освоение образовательной программы осуществляется в рамках проведения групповых теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебно-тренировочного процесса с применением дистанционных образовательных технологий). Форма организации деятельности обучающихся на учебно-тренировочном занятии: фронтальная, в парах, групповая.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки до 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе до 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства до 4-х часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Структура учебно-тренировочного занятия:

Подготовительная часть (30 - 35 % от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки организма для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных

групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

Основная часть (60 - 70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5 - 10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части занятия необходимо рекомендовать обучающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

#### Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства и включают в себя теоретическую, организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований. Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице №4.

**Таблица № 4**

#### Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно - тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
I. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
11.1	Учебно-тренировочные мероприятия по	-	-	21	21

	подготовке к международным спортивным соревнованиям				
2	11. Учебно-тренировочные по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
3	11. Учебно-тренировочные по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
4	11. Учебно-тренировочные по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
1	22. Учебно-тренировочные по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2	22. Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
3	22. Учебно-тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год		
4	22. Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год			
5	22. Просмотровые учебно-	-	До 60 суток		



	тренировочные мероприятия		
--	---------------------------	--	--

### Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов в целях выявления лучшего участника, проводимое по утвержденному организатором положению (регламенту).

Процесс спортивной подготовки выстраивается в соответствии с планируемой соревновательной деятельностью и направлен на обеспечение эффективного выступления спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Участие в официальных спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов осуществляется в соответствии с утвержденным Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения на текущий год, сформированного на основе Календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МО ГО «Воркута» на текущий год, и является обязательным компонентом подготовки спортивного резерва.

Условия участия в спортивных соревнованиях определяются правилами вида спорта, утвержденными Министерством спорта Российской Федерации и положениями (регламентами) о проведении спортивных соревнований, разработанными и утвержденными организаторами данных мероприятий.

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку в пределах целевой субсидии, выделяемой Учреждению Учредителем, может быть направлен на спортивные соревнования в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения на текущий год и обеспечен:

- проездом к месту проведения спортивных соревнований и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных соревнований;
- спортивной соревновательной формой и инвентарем.

Исходя из видов соревнований, различают:

- **контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом результатов данного вида соревнований разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять, как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа

комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача показать наивысший результат, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- **основные соревнования**, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые показатели соревновательной деятельности представлены в Таблице № 5.

**Таблица № 5**

**Объем соревновательной деятельности  
по виду спорта «СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
<b>Контрольные</b>	1	1	2	2	2	2
<b>Отборочные</b>	-	1	2	2	2	2
<b>Основные</b>	-	1	1	2	2	2

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований многообразны. Соревнования важны, как эффективная форма подготовки спортсмена, средство контроля за его подготовленностью, а также отбор спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов. Например, на первых этапах спортивной подготовки планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без

специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

#### Работа по индивидуальным планам.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели составляют индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивную сборную команду Республики Коми, которые направлены на совершенствование отдельных элементов спортивной аэробики, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и закаливания организма. При составлении индивидуального плана учитываются уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться и на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях. Форма индивидуального учебного плана представлена в **приложении №1**.

- Режимы учебно-тренировочной работы**

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

**Таблица №6**

<b>РЕЖИМ</b>						
<b>учебно-тренировочной работы по программе спортивной подготовки</b>						
<b>"СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА"</b>						
<b>Этап спортивной</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Возраст для зачисления</b>	<b>Минимальная наполняемость групп (чел.)</b>	<b>Максимальный количественный состав группы (чел.)</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Требования для перевода спортсменов на следующий этап подготовки</b>
НП	НП - 1 г.о.	7 - 8 лет	12	30	6	- по ОФП и СФП.
	НП - 2 г.о.	8 - 9 лет	12	30	8	- по спортивной подготовке - по ОФП и СФП.
УТ	УТ - 1 г.о.	9 - 10 лет	8	20	12	- по спортивной подготовке <b>(3 юн. - 2 юн.)</b> ; - по ОФП и СФП.
	УТ - 2 г.о.	10 - 11 лет	8	20	12	- по спортивной подготовке <b>(2 юн. - 1 юн.)</b> ; - по ОФП и СФП.
	УТ - 3 г.о.	11 - 12 лет	8	20	12	- по спортивной подготовке <b>(1 юн. - 3 сп.р.)</b> ; - по ОФП и СФП.
	УТ - 4 г.о.	12 - 13 лет	8	20	16	- по спортивной подготовке <b>(3 сп.р. - 2 сп.р.)</b> ; - по ОФП и СФП.
	УТ - 5 г.о.	13 - 14 лет	8	20	16	- по спортивной подготовке <b>(2 сп. - 1 сп.р.)</b> ; - по ОФП и СФП.
ССМ	До года	14 и старше	4	16	20	- по спортивной подготовке <b>(КМС)</b> ; - по ОФП и СФП.
	Свыше года	15 и старше	4	14	24	- по спортивной подготовке <b>(КМС - МС)</b> ; - по ОФП и СФП.
ВСМ	Весь период	15 и старше	2	12	28	- по спортивной подготовке <b>(МС)</b> ; - по ОФП и СФП.

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

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

- Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 42 недели тренировочных занятий в условиях Учреждения, спортивно-оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов и дополнительно 10 недель работы в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Годовой учебно-тренировочный план отделения спортивной аэробики представлен в приложении №2 к программе.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указано в таблице № 7.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

<b>на этапах спортивной подготовки по виду спорта «СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА» Разделы подготовки</b>	<b>Этапы и периоды спортивной подготовки</b>					
	<b>Этап начальной подготовки</b>		<b>Учебно-тренировочный этап</b>		<b>Этап совершенствования</b>	<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>
	<b>до года</b>	<b>свыше года</b>	<b>до 2-х лет</b>	<b>свыше 2-х лет</b>	<b>спортивного мастерства</b>	
<b>Общая физическая подготовка (%)</b>	56-62	44-49	42-47	32-38	28-30	22 – 24
<b>Специальная физическая подготовка (%)</b>	22 – 24	24 – 26	25 – 28	26 – 28	30 – 34	36 – 38
<b>Участие в спортивных соревнованиях (%)</b>	-	1-2	5-10	8-12	7-14	8-16
<b>Техническая подготовка (%)</b>	10 - 12	18 - 20	20 - 25	20 - 25	18 - 22	16 - 18
<b>Теоретическая тактическая, психологическая подготовка (%)</b>	7-18	7-17	6-17	6-19	7-22	9-22
<b>Инструкторская и судейская практика (%)</b>	-	1-2	1-3	1-4	2 - 4	2 - 4
<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)</b>	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	5 - 10

Начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 августа. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из академического часа – 60 минут. Тренеры-преподаватели организуют учебно-тренировочный процесс на основе следующих видов планирования:

- перспективного, с учетом олимпийского цикла;

- ежегодного - составляют план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации на год;
- ежеквартального - планируют самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячного, составляемого не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающего инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, социологического, художественно-эстетического, правового, физического воспитания.

Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в

коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Цель воспитательной работы: формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

- четкое планирование воспитательной работы в группах отделения спортивной аэробики;
- прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;
- сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Направления воспитательной работы:

- Гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
- Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.
- Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям спортивной аэробики.
- Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.
- Социологическое: воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

Содержание направлений воспитательной работы

Гражданско-патриотическое воспитание



Цели и задачи: формирование у обучающихся высоких нравственных принципов, выработка норм поведения, приобщение к боевым и трудовым традициям народа, разъяснение истоков и пропаганда героизма в вооруженной защите Родины от врагов, воспитание гордости за подвиги старших поколений;

Формы и средства реализации:

- Посещение музеев;
- Месячник военно-патриотического воспитания;
- Встречи с представителями всех родов войск, ветеранами;
- Спортивные соревнования, участие в военно-спортивных школьных и городских мероприятиях;

- Беседы, посвященные военной и патриотической тематике;
- Экскурсии, походы, праздники и др.

Критерии оценки:

- Любовь к своему городу, к людям, воспитание гражданской ответственности, желание любить и защищать свой край, свою страну.

#### Профессионально-спортивное

Цели и задачи: формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Формы и средства реализации:

- Организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний;
- Психологические тренинги, беседы, игры;
- Участие во внутришкольных, городских, областных спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- Дни здоровья, специальные спортивные праздники;
- Организация инструкторской и судейской практики.

Критерии оценки:

- Спортивные нормативы;
- Показатели на спортивных соревнованиях;
- Результаты медицинских осмотров.

Нравственное воспитание - одна из важнейших сторон многогранного процесса становления личности, освоение индивидом моральных ценностей, выработка им нравственных качеств, способности ориентироваться на идеал, жить согласно принципам, нормам и правилам

морали, когда убеждения и представления о должном воплощаются в реальных поступках и поведении. В работе с детьми на этапе начальной подготовки главным является работа с родителями, контроль успеваемости в школе, дисциплине и посещаемости занятий (проверка дневников, связь с педагогами школ). Активно проводится агитационно-массовая работа по привлечению детей к занятиям спортом.

Одной из первостепенных задач в процессе занятий в спортивной школе является освоение юными спортсменами норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой, которая является существенным фактором формирования общественной морали. Воспитание моральных качеств юных спортсменов начинается с первых занятий: уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судье, к зрителям. Главное в воспитании – сделать общие принципы нравственного поведения практическим руководством к действию в области спорта.

Цели и задачи нравственного воспитания:

- способствовать осмыслению обучающимися общечеловеческих ценностей, осознанию личностной причастности к обществу, пониманию своего «Я»;
- воспитывать у обучающихся правильную нравственную позицию;
- воспитывать ответственное отношение ребенка к Родине, обществу, коллективу, людям, труду, своим обязанностям, самому себе, формировать чувство патриотизма и интернационализма, товарищества, коллективизма, активного отношения к действительности;
- способствовать превращению социально-необходимых требований общества во внутренние стимулы личности каждого ребенка: честь, дом, совесть, достоинство.

Формы и средства реализации: организация и проведение тематических бесед; организация и проведение диспутов, дискуссий на нравственные и этические темы.

Критерии оценки:

- Результаты тестирования «Размышляем о жизненном опыте» с целью выявления нравственной воспитанности.
- Результаты работы по определению общественной активности обучающихся.

Правовое воспитание – это целенаправленная, организованная, последовательная, систематическая и системная деятельность со стороны государства, его органов, учреждений и организаций, других участников право-воспитательной деятельности с целью формирования у обучающихся надлежащего уровня правового сознания и правовой культуры, законопослушности, правомерного поведения, а также стремление к социально-правовой активности.

Цели и задачи:

- содействие самоопределению личности, создание условий для ее самореализации;
- формирование у обучающихся целостных представлений о жизни общества и человека в нем, адекватных современному уровню научных знаний;
- выработка основ нравственной, правовой, экономической, политической, экологической культуры, оказание помощи в реализации права обучающимися на свободный выбор, взглядов и убеждений с учетом многообразия мировоззренческих подходов;
- ориентации на гуманистические и демократические ценности.

Формы и средства реализации:

- Изучение правил поведения в спортивной школе и общественных местах;
- Школьный лекторий «Закон и порядок» (встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками);
- Общешкольные мероприятия.

Критерии оценки:

- Сформированность национального самосознания, патриотического долга, ответственности перед обществом.
- Отсутствие правонарушений и преступлений.
- Умение вести себя в общественных местах.

Социологическое воспитание – это воспитание как общественный процесс, роль социальных институтов (семьи, системы образования, средств массовой информации и др.), а также социальной макро- и микросреды в этом процессе.

Цели и задачи:

- формирование любви, уважения, чувства долга к родителям, близким людям, ответственности и уважения к окружающим;
- воспитание сознательного отношения к совершенствованию окружающего социума, оказание различных форм социальной помощи людям.

Формы и средства реализации:

- Обеспечение комфортных условий для развития ребенка;
- Индивидуальная работа с детьми и родителями;
- Психологическая поддержка семей;
- Родительский всеобуч;
- Родительские собрания.

Критерии оценки:

- Благоприятный психологический климат в семье и коллективе;
- Сформированность здоровых духовных и материальных потребностей;
- Отсутствие обучающихся на учете в межведомственном банке

несовершеннолетних;

• Уважительное отношение к старшим, готовность оказать им посильную помощь.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных,

творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;

• организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами г.Воркуты, Республики Коми и Российской Федерации;

• организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Календарный план воспитательной работы представлен в Приложении №3 к Программе. Сроки проведения отдельных мероприятий, предусмотренных планом, конкретизируются в годовом общешкольном плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей.

## **2.6. План антидопинговых мероприятий**

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в спортивной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

• реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;

• формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);

- участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов для обучающихся и их родителей;
- ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;
- ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «спортивная аэробика»;
- получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися, принимающими участие в официальных соревнованиях.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

- медицинские и психологические последствия допинга;
- допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;
- организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;
- привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся; проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);
- знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.

#### **Антидопинговые мероприятия.**

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные

исследования занимающихся в первую очередь в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Антидопинговые мероприятия включают в себя:

На этапе начальной подготовки:

- беседы «Умей бороться честно»;
- показ видеороликов и спортивных фильмов;
- встречи с выдающимися спортсменами, почётными работниками спортивной индустрии.

На учебно-тренировочном этапе:

- профилактика применения допинга среди спортсменов: характеристика допинговых средств и методов;
- международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;
- проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов;
- лекции врачей спортивной медицины.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- общие основы фармакологического обеспечения в спорте:
  - основы управления работоспособностью спортсмена;
  - характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике;
  - обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям.
- профилактика применения допинга среди спортсменов включает:
  - характеристика допинговых средств и методов;
  - международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;
  - международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.
- антидопинговая политика и ее реализация:
  - всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика;
  - антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля;
  - руководство для спортсменов.

Проведение теоретических занятий для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не реже 2 раз в год.

**Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	• Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	• Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться

				сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	• Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	• Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	• Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	• Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	• Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Этапы совершенствования спортивного мастерства и	• Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год



высшего спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> <li>Семинар</li> </ul>	«Виды нарушений антидопингово х правил» «Процедура допинг- контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
--------------------------------------	---	---	-------------------	---

## 2.7. План инструкторской и судейской практики

### Инструкторская и судейская практика

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика имеет цель подготовить не только обучающихся высокого уровня, но и грамотных спортсменов, знающих правила вида спорта, правила поведения на спортивной арене и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору профессии в сфере физической культуры и спорта в дальнейшем.

Одной из задач на протяжении многолетней подготовки спортсмена является формирование спортсмена, как помощника тренера-преподавателя, инструкторов, участие обучающихся в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

На этапе начальной подготовки (свыше года) обучающиеся должны изучить основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Уметь провести подготовительную часть тренировки, изучать спортивную терминологию, правила соревнований, судейскую терминологию и жесты.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть терминологией, командным языком, основными методами построения тренировочного занятия, умением проводить разминку.

Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны подбирать основные упражнения для разминки, самостоятельно проводить разминку, правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки, помогать обучающимся младших возрастных групп.

Обучающиеся этапа высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний, навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса аэробных гимнастов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе спортивной аэробики.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения спортивной аэробики. Поочередно выполняя роль инструктора, аэробные гимнасты учатся последовательно и систематически изучать обязательные и дополнительные элементы сложности разных структурных групп. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией спортивной аэробики, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда аэробные гимнасты имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуется участие инструктора в качестве судьи на линии на внутришкольных соревнованиях.

Судейская практика дает возможность гимнастам получить квалификацию судьи по спортивной аэробике. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований внутришкольного и городского уровня присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях внутришкольного и городского уровня. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Требования к результатам инструкторской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

- Уметь составить и провести комплекс ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия.
- Уметь определить и исправить ошибки в выполнении технико-тактических действий обучающихся.
- Уметь составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в группе этапа начальной подготовки под руководством тренера-преподавателя.

Требования к результатам судейской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- Знать правила соревнований по спортивной аэробике, права и обязанности судейской коллегии.
- Уметь вести протокол соревнований.
- Уметь выполнять обязанности помощника секретаря, судьи информатора, судьи на линии на соревнованиях.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице № 9.

**Таблица № 9**

План инструкторской и судейской практики на учебно-тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации)

Мероприятия	Сроки проведения	Содержание мероприятий
<b>Инструкторская практика</b>		
Теоретические занятия	В течение года	Спортивная терминология. Структура учебно-тренировочного занятия. Структура комплексов для развития основных физических качеств.
Практические занятия	В течение года	Составление и проведение комплексов ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия. Демонстрация технических действий, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися. Помощь в разучивании упражнений и приемов обучающимся групп этапа начальной подготовки. Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия и проведение занятия в группе НП.
<b>Судейская практика</b>		
Теоретические занятия	В течение года	Правила соревнований по спортивной аэробике. Положение о соревнованиях. Составление необходимой документации для проведения соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по боксу. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований.

		Организация пропаганды до начала и информация в ходе соревнований. Подведение итогов.
Практические занятия	В течение года	Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований в роли судьи на линии, секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции судьи на соревнованиях среди младших юношей.

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом 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”.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

- предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);
- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является:

- на этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе;
- на учебно-тренировочном этапе – медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице №10.

**Таблица №10**

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года

Этап начальной подготовки	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в 12 месяцев
Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

Результатами реализации Программы являются:

- На этапе начальной подготовки:
  - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
  - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
  - освоение основ техники по виду спорта спортивная аэробика;
  - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - укрепление здоровья спортсменов;
  - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.
- На тренировочном этапе:
  - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по спортивной аэробике;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.
  - На этапе совершенствования спортивного мастерства:
    - повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
    - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
    - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
    - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
    - сохранение здоровья спортсменов.
  - На этапе высшего спортивного мастерства:
    - достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
    - повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской

деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

### **3.2. Оценка результатов освоения программы**

**Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля**

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

- Этапный контроль.
- Текущий контроль.
- Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.



Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объёма, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объём тактических приёмов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Приём контрольно-переводных испытаний проводится по окончании тренировочного сезона (апрель-май).

Приём контрольно-переводных испытаний может быть организован два раза в течение учебно-тренировочного сезона.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку**

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 11-14.

Таблица № 11

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА"**

п/п N	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7,10	7,35	7,00	7,30
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.6.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			11	9	15	13

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП  
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)  
ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА "**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	17
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			1	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Таблица № 13

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА  
ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА "**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			25	22
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			1	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ)  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА  
ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА "**

п/п	N	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
				юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>					
1.1.		Бег на 60 м	с	не более	
				8,2	9,6
1.2.		Бег на 2000 м	мин, с	не более	
				8,10	10,00
1.3.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
				36	15
1.4.		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
				+11	+15
1.5.		Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
				7,2	8,0
1.6.		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
				215	180
1.7.		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
				25	22
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
2.1.		Исходное положение - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее	
				16	13
2.2.		Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
				1	
2.3.		Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
				1	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>					
3.1.		Спортивное звание «мастер спорта России»			

## **Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем проведения измерений и оценки различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности атлета, выделяют такие виды контроля как:

- контроль за соревновательными воздействиями;
- контроль за тренировочными воздействиями;
- контроль за состоянием подготовленности спортсмена.

Контроль за соревновательными воздействиями имеет два направления:

- контроль за результатами соревнований в циклах подготовки;
- измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Контроль за учебно-тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик учебно-тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом.

Контроль за состоянием подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает:

- оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях;
- оценку общей и специальной физической подготовленности;
- оценку технико-тактической подготовленности.

Оценка технической подготовленности заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и учебно-тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность.

Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту.

Оценка тактической подготовленности заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Контрольные упражнения выполняются согласно следующему описанию:

- **Челночный бег (3×10 м).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало и конец которого отмечают линией. Спортсмен становится за чертой линии старта и по команде «Марш!» начинает бег в сторону финишной черты: рукой касается черты и возвращается к линии старта. Затем также касается рукой линии старта и возвращается обратно, пересекая линию финиша. Время фиксируется при пересечении ногой линии финиша.

- **Смешанное передвижение на 1000 м** состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение проводится по беговой дорожке стадионе или любой ровной местности.

Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды "Марш!" они начинают движение.

Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия. Участникам первой ступени рекомендуется начинать испытание с бега и по мере усталости переходить на ходьбу.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с.

Одновременно стартует не более 10 человек.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега создает помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела.

- **Подъем туловища из положения «Лёжа на спине» (пресс).** Исходное положение: лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ноги закреплены при помощи партнёра. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.

- **Прыжок в длину с места.** Выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

- **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания).** Исходное положение: упор лёжа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой

линии тела. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

- **Наклон вперед, стоя на возвышении.** Выполняется из положения стоя на скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и скамейки.
- **Шпагат.** Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. Не должно быть наклонов и скручивания туловища, нарушение равновесия, сгибания ног.
- **Вис на гимнастической стенке** – положение спортсмена на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата. Задействуются мышцы пресса.

Исходное положение: забраться на гимнастическую стенку, взяться руками за перекладину, так, чтобы ладони смотрели вперед. Руки ставятся на ширине плеч. Провиснуть вниз, так чтобы ноги не касались пола. Шея, спина, бедра должны находиться всё на одной линии и быть плотно прижаты к стенке. На вдохе сильным движением нужно подтянуть ноги как можно выше. Стопы и колени нужно держать при этом вместе. На протяжении всего движения нужно держать ноги прямыми (возможно, едва согнутыми в коленях). Поднимать ноги нужно на такую высоту, чтобы бедра оказались выше параллели с полом. В верхней точке нужно зафиксироваться. На выдохе медленно (постараться очень медленно) опустить ноги вниз, контролируя их движение в каждой точке. Внизу снова пауза. Повтор упражнения.

#### **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем для каждого этапа спортивной подготовки по видам спортивной подготовки на основании программного материала в соответствии со структурой и содержанием рабочей программы, которые определены Положением о разработке, реализации и обновлении дополнительных общеобразовательных программ МБУ ДО «СШ «Арктика».

##### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки**

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерско-преподавательского состава осуществляется ежегодно в соответствии с Положением о



порядке приёма, перевода, восстановления и отчисления лиц, проходящих спортивную подготовку Учреждения.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

### **Структура годичного цикла**

Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами этапов подготовки.

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

### **Планирование годичного цикла на этапе НП**

Группы НП комплектуются из спортсменов 7 - 9 лет. Продолжительность занятий в группах НП составляет 2 года, по истечении которых по результатам контрольных испытаний спортсмены переходят на УТ.

Задачи подготовки юных спортсменов (7-9 лет)

- Обучение основам техники выполнения упражнений, начальной хореографической и музыкально-двигательной подготовки.
- Обучение основам специально-технической подготовки (освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов).
- Развитие способностей адекватно оценивать свои и чужие достижения, радоваться своим успехам и огорчаться из-за чужих неудач.
- Способствовать развитию общей и специальной физической подготовки (гибкости, ловкости, координации, музыкальности и выразительности движений).
- Учебно-тренировочный процесс осуществляется в определенных, систематически повторяющихся отрезках времени, называемых циклами. Недельные циклы учебной тренировки называют «микроциклами». Три-четыре (до одного месяца) микроцикла образуют мезоциклы.

Мезоциклы, давшие положительные результаты в течение полугода – года учебно-тренировочной работы, в основе своей могут быть использованы повторно и образуют макроциклы.

Первый год спортивной подготовки в группах начальной подготовки можно разделить на:

- этап ознакомления с основными средствами подготовки спортсменов и выполнения программных требований;
- подготовительный этап, который включает сдачу контрольных нормативов по ОФП и СФП и подготовку к соревновательному периоду следующего года спортивной подготовки.

Для последующих групп спортивной подготовки (2-й год спортивной подготовки для этапа начальной подготовки и 1-й -2-й годы спортивной подготовки для учебно-тренировочного этапа (этапа начальной специализации)) планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает деление годичных циклов на три периода:

- соревновательный (6 месяцев);
- переходный (2 месяца);
- подготовительный (4 месяца).

Каждый период имеет свои задачи:

- *подготовительный период* направлен на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления. Задачи: укрепление здоровья спортсменов, общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам, подготовка и сдача нормативов по СФП, теоретическая подготовка, техники гимнастических упражнений.

Основная цель спортивной подготовки *в соревновательном периоде* состоит в том, чтобы достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах. Весь период подразделяется на 2 - 4 этапа – мезоцикла. Основу каждого мезоцикла составляют основные соревнования сезона и подготовка к ним. В этот период помимо специальной подготовки и участия в соревнованиях решаются задачи развития и совершенствования специальных физических и психических качеств спортсменов.

В переходном периоде решаются задачи: укрепление здоровья спортсменов с проведением различных профилактических и лечебных мероприятий; обеспечение активного отдыха юных спортсменов; создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств; повышение координационных возможностей и уровня развития гибкости. Этот период совпадает с летними каникулами и может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера.

## Планирование годичного цикла на УТ

Годичный цикл (спортсменов-разрядников) в группах учебно-тренировочного этапа, группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства носит иной характер и связан с календарем соревнований и спецификой учебно-тренировочного процесса.

В нем выделяют:

- два подготовительных периода (по 2 месяца);
- два соревновательных (по 3 месяца);
- один переходный (2 месяца).

Эта структура годичного цикла может меняться в зависимости от календаря основных соревнований, но неизменным остается выделение двух циклов подготовки со своими подготовительным и соревновательным периодами в каждом из этих циклов. При этом содержание учебно-тренировочного процесса в первом цикле носит более выраженный общеподготовительный характер, а во втором – более специализированный (как по величине тренировочных нагрузок, так и по их направленности и специфичности).

**В подготовительном периоде** тренировка спортсменов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к обще-подготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период принято делить на два этапа:

- **обще-подготовительный;**
- **специально-подготовительный.**

Основные задачи **обще-подготовительного этапа** - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата.

На **специально-подготовительном** этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно, соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме учебно-тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в тазобедренном и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники.

Основной задачей *соревновательного периода* является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к соревнованиям происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсмена и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача *переходного периода* - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и

особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения в зале, которые редко применялись в течение годового цикла со спортивными и подвижными играми.

Тренировочное занятие в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить на свежем воздухе.

Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

#### **Типы и задачи мезоциклов**

Структура учебно-тренировочного макроцикла может быть представлена, как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных пловцов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются, как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются мезоциклы:

- **втягивающие;**
- **базовые;**
- **соревновательные.**

Основной задачей *втягивающих мезоциклов* является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения обще-подготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В *базовых мезоциклах* основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Учебно-тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле.

*Соревновательные мезоциклы* строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

В пределах одного мезоцикла направленность учебно-тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием обще-подготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность спортсменов.

### **Цель и задачи подготовки на УТ этапе**

Цель подготовки - на основе разносторонней базовой подготовки воспитание юных гимнастов массовых спортивных разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта.

Задачи подготовки юных гимнастов (9 – 11 лет)

- дальнейшее освоение умений выполнять основные базовые шаги, элементы и движения, освоение знаний спортивной аэробики;
- дальнейшее изучение основных технических элементов спортивной аэробики, хореографической, музыкально – двигательной подготовки;
- приобретение знаний и умений в организации и проведения самостоятельных занятий;
- развитие специально – двигательной подготовки;
- развитие физической подготовки;
- развитие силовой выносливости преимущественно средствами из других видов спорта;

- развитие подвижности в суставах;
- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных упражнений (прыжки, скачки, повороты и т.д.);
- развитие умений контролировать и оценивать свою деятельность, свое поведение.

Задачи подготовки юных гимнастов (12 - 14 лет)

- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных упражнений;
- развитие общей выносливости посредством спортивных игр, лыжной подготовки, бега, гребли и других средств;
- воспитание легкости и вариантности движений в основных элементах аэробики;
- развитие сложной координации движений средствами упражнений с предметами;
- развитие силовой выносливости преимущественно средствами из других видов спорта;
- развитие подвижности в суставах;
- развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести, специальной силы с помощью специальных упражнений, а также упражнений из других видов спорта;
- развитие подвижности суставов.

#### Учебно-тренировочные нагрузки на УТ этапе

Основной направленностью учебно-тренировочного процесса на этом этапе являются:

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;
- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, лыжные гонки и т.д.), постепенного увеличения длины учебно-тренировочных отрезков, большого объема выполнения элементов сложности, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности; постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок;

- для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка. В целом этот этап считается наиболее важным для развития аэробных потенциалов юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема аэробной подготовки, а также широкое использование средств ОФП.

Для данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления. Главными структурными блоками учебной тренировки являются втягивающие и обще-подготовительные мезоциклы. Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде - до 3-х недель в конце каждого большого цикла подготовки. Разносторонний характер физической подготовки юных гимнастов стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований.

Учебно-тренировочные занятия охватывают 52 учебных недели, которые составляют три макроцикла: осенне-зимний (20 недель), зимне-весенний (11 недель) и весенне-летний (21 недель).

Основной особенностью занятий в первом (осенне-зимнем) макроцикле 1-го года обучения является доступность учебного материала для гимнастов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в учебно-тренировочных группах. Первая треть учебно-тренировочного занятия направлена на разностороннюю физическую подготовку. Вторая треть занятия направлена на совершенствование техники элементов сложности четырех групп без ошибок. Третья часть занятия направлена на составление, разучивание и отработку личных композиций спортсмена и групповых композиций. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные учебно-тренировочные серии в заданных временных режимах.

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий.

Основу подготовки гимнаста продолжает составлять работа над техникой элементов четырех групп сложности, соединенные с акробатическими элементами, выполняемыми под интенсивную музыку.

Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные гимнасты учатся наблюдать за техникой выполнения элементов, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для разминки, а также самостоятельно составлять личные композиции для соревнований; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

## **Планирование годичного цикла на этапе ССМ**

### **Цель и задачи подготовки**



Целями подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

#### **Задачи подготовки для спортсменов 14-летнего возраста:**

- развитие общей и скоростной выносливости и высокой координации движений посредством введения в тренировку в соревновательном периоде микроциклов с ударной нагрузкой, с жесткими режимами, вызывающими повышенную мобилизацию функций организма;
- воспитание общей и специальной выносливости средствами спортивной аэробики и из других видов спорта;
- развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести и быстрой силы с помощью специальных упражнений спортивной аэробики, а также упражнений из других видов спорта;
- развитие адаптационных возможностей посредством применения отдельных тренировочных занятий с большими нагрузками;
- развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений;
- адаптация к нагрузкам высокой интенсивности.
- дальнейшее совершенствование обязательных элементов групп сложности;
- совершенствование художественно - эстетического вкуса посредством выполнения танцевально-спортивного комплекса, участия в соревнованиях;
- развитие адаптационных возможностей посредством занятий с жесткими тренировочными режимами, вызывающими глубокую мобилизацию функций организма;
- дальнейшее совершенствование физических и двигательных-специальных качеств (гибкости, ловкости, выразительности движений);
- дальнейшее развитие психических процессов и методических приемов, обеспечивающих психологическую готовность к соревнованиям.
- увеличение суммарного объема тренировочной работы по сравнению с предыдущим годом;
- увеличение тренировочных занятий с большими нагрузками;
- расширение соревновательной практики;
- использование дополнительных средств, интенсифицирующих процессы восстановления после напряженных нагрузок;
- развитие адаптации к психической напряженности в тренировочном процессе путем создания на занятиях жесткой конкуренции и соревновательной обстановки.

## Основы планирования тренировки на этапе ССМ

Планирование годичной учебной тренировки на этапе ССМ существенно отличается от планирования подготовки на предыдущих этапах. С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейшим спортсменам.

1) Прогнозирование целевого спортивного результата. Для этого учитывается динамика тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

2) Определение параметров соревновательной деятельности, необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующие им характеристик специальной физической подготовленности.

3) Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годичных макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.).

4) Разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годичных макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. Именно от решения этой задачи и будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемому.

С ростом спортивного мастерства все более важным становится индивидуализация параметров соревновательной деятельности, определение оптимальных для отдельного гимнаста значений технико-тактических параметров выполнения личной (танцевально – спортивной) композиции.

### Учебно-тренировочные нагрузки на этапе ССМ

Учебно-тренировочное занятие гимнастов на данном этапе должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей на

следующем этапе многолетней подготовки. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства. Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма гимнастов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

Возраст занимающихся является оптимальным для развития максимальной силы. В тренировку включаются упражнения с максимальными отягощениями. В начале этапа должна начаться целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (скоростно-силовой и силовой выносливости), ближе к завершению увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей. К концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в гликолитическом анаэробном режиме.

Планирование подготовки осуществляется с учетом учебного плана и годового плана-графика учебно-тренировочных занятий.

### **Планирование годичного цикла на этапе ВСМ**

Основной целью этапа является выведение гимнастов на результаты международного уровня. Основное содержание этого этапа – максимальное использование учебно-тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма гимнастов. Суммарные величины объема и интенсивности учебно-тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах может достигнуть 15 и более, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки.

Количество макроциклов в течение года обычно увеличивается до 4-5, а период непосредственной подготовки к главным соревнованиям года приобретает черты отдельного макроцикла. Существенно сокращаются подготовительные периоды (в особенности их обще-подготовительные этапы) и возрастает продолжительность соревновательных. Причем даже на обще-подготовительном этапе подготовительного периода основное место занимают средства вспомогательной и специальной подготовки.

На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей широко планируются ударные микроциклы с особенно большой нагрузкой на организм. Распространенным вариантом планирования мезоциклов является чередование серий ударных или соревновательных микроциклов с восстановительными, в которых широко применяются средства восстановления и активного отдыха.

На этом этапе широко реализуются всевозможные внутренировочные и внесоревновательные факторы, повышающие эффективность подготовки спортсменов – различные средства восстановления и стимуляции работоспособности.

Техническое совершенствование гимнастов на рассматриваемом этапе во многом связано с использованием средств объективной оценки структуры движений, в основе которых – применение кино – и видео – техники.

Значительные резервы дальнейшего совершенствования системы подготовки гимнастов высокого класса – в управлении процессом их подготовки с тщательным учетом особенностей структуры соревновательной деятельности и подготовленности, индивидуальных особенностей, а также привлечений к этому процессу специалистов из смежных областей науки для обеспечения научно обоснованной системы подготовки к крупнейшим соревнованиям.

- **Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

Основная цель многолетнего учебно-тренировочного процесса – подготовить высококвалифицированных спортсменов, способных бороться за самые высокие места на республиканских и российских соревнованиях, пополнить составы сборных команд Республики Коми и Российской Федерации.

Задачами, решаемыми на этапах многолетней подготовки, являются:

- *Этап начальной подготовки* охватывает младший школьный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации. На этом этапе в учебно-тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

- освоение обучающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и их совершенствование;
- содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости.

Подготовка детей на данном этапе характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении заданий. На этом этапе не должны проводиться учебно-тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного учебно-тренировочного материала.

- *Учебно-тренировочный этап до двух лет*

Основными задачами на этом этапе являются обеспечение всесторонней физической подготовленности обучающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта.

Специализация имеет «многоборный», отнюдь не узконаправленный характер. Наряду с овладением основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений особое внимание уделяется развитию тех физических качеств и формированию двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта.

Большие циклы тренировки характеризуются расширенным подготовительным периодом. Соревновательный период представлен как бы в свернутом виде.

- **Учебно-тренировочный этап свыше двух лет** в избранном виде спорта приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. На этом этапе учебно-тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально подготовительных и соревновательных упражнений.
- **Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства** совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность учебных тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются учебно-тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10-15 и более. Учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

### **Содержание теоретической подготовки**

#### ***Основные темы и содержание теоретического материала на этапе начальной подготовки.***

Знакомство спортсменов с образовательной программой, правилами работы в учебной группе, перспективами роста спортсменов.

Получение информации о каждом ребенке, рассказ о себе.

Техника безопасности на тренировочных занятиях. Понятие о травмах, причины травм и их профилактика.

Роль физической культуры и спорта в жизни человека.

Основные средства гимнастики. Строевые и общеразвивающие упражнения.

Спортивная терминология.

Значение специальной физической подготовки в развитии двигательных способностей и физических качеств (сила, ловкость, гибкость и подвижность суставов).

Значение специальной физической подготовки на развитие и совершенствование двигательных качеств (гибкость и подвижность суставов).

Что такое гибкость? Методы и средства воспитания гибкости и подвижности суставов в тренировочном процессе.

История возникновения и развитие спортивной аэробики.

Основные понятия о гигиене: личная гигиена, гигиена одежды, места учебы и занятий спортом.

Простейшая спортивная терминология в хореографии, акробатике, гимнастике.

Терминология спортивной аэробики: базовых шагов, разновидность шагов;

понятия о травмах, страховке и само страховке на учебных занятиях.

**Задачи, тенденции и перспективы развития спортивной аэробики.**

Изучение техники выполнения элементов и базовых шагов различной группы сложности.

Знакомство с хореографией как видом искусства.

Значение терминологии в хореографии. Терминология основных хореографических элементов.

Основные понятия психических процессов (внимание, представление, ощущение, мышление, память, воображение).

Понятие о здоровом образе жизни. Меры профилактики заболеваний. Закаливание.

Средства закаливания и методика их применения.

Основы гигиены. Гигиенические требования к занятиям. Понятие о травмах. Личная гигиена, гигиена одежды, обуви. Понятие о режиме и его значение в жизнедеятельности человека.

Правила организации и проведения контрольных нормативов.

Техника безопасности при принятии контрольных нормативов.

Основные спортивные термины в акробатике.

Меры предупреждения спортивного травматизма. Страховка и само страховка.

Значение развития психических качеств: концентрация внимания, память, мышление, самооценка.

Основные темы и содержание теоретического материала на учебно-тренировочном этапе

Задачи, перспективы спортивного роста спортсменов.

Техника безопасности на тренировочных занятиях.

Рассказ о состоянии и развитии спортивной аэробики в России и за рубежом.

Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм спортсмена.

Особенности техники выполнения упражнений динамического и статического характера, выразительности движений.

Возрастные особенности развития физических качеств.

Основные и дополнительные термины спортивной аэробики.

Специально-двигательная подготовка как основа обучения занимающихся умению оценивать движения по длительности в пространстве и по степени мышечных усилий.

Влияние психологической подготовки на спортивные результаты спортсмена.

Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление.

Значение врачебного контроля и самоконтроля в жизни спортсмена.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Значение соревнований. Виды соревнований.

Основные правила соревнований по спортивной аэробике.

Права и обязанности участников соревнований.

Права и обязанности судейской коллегии. Подготовка соревнований.

Основные темы и содержание теоретического материала на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Знакомство с задачами программы, напоминание правил работы в учебной группе, перспективами роста спортсменов.

Применение техники безопасности на тренировочном занятии.

Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм спортсмена.

Контроль и самоконтроль на тренировочных занятиях.

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), органов дыхания и кровообращения.

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма человека.

Основные и дополнительные термины, применяемые в спортивной аэробике.

Построение и методика проведения учебного занятия (подготовительная, основная, заключительная часть).

Понятия утомления и переутомления. Меры предупреждения спортивного травматизма.

Оказание первой медицинской помощи.

Формирование специальных знаний о психике человека, психических состояний, методах психорегуляций.

Восстановительные мероприятия как основа профилактики травм и заболеваний спортсмена.

Виды соревнований.



Разбор соревнований и изучение правил соревнований.

Планирование спортивных соревнований. Организация соревнований. Проведение соревнований.

Учет и оформление результатов соревнований.

Права и обязанности гл. судьи, помощника судьи, секретаря, участников соревнований.

Понятие промежуточная и итоговая аттестация учащихся.

Меры предупреждения спортивного травматизма.

Основные темы и содержание теоретического материала на этапе высшего спортивного мастерства.

История развития спортивной аэробики в России и за рубежом.

Знакомство спортсменов с задачами обучения и перспективами роста.

Врачебный контроль, самоконтроль. Профилактика травм и заболеваний. Оказание первой помощи при травмах. Восстановительные мероприятия в спорте.

Соблюдение правил техники безопасности в организации проведения учебных занятий и поведения в спортивном зале. Взаимопомощь в процессе занятий.

Понятие о физической подготовке спортсмена.

Приобретение знаний в области анатомии человека (мышечная и костная система человека). Умение определять, на развитие какой мышечной группы направлено то или иное упражнение.

Краткие сведения о строении и функции детского организма.

Основные сведения о кровообращении, составе и функции крови.

Использование спортивной терминологии в хореографии, акробатике, спортивной аэробике.

Способы регулирования интенсивности нагрузки на занятиях спортивной аэробикой.

Контроль и самоконтроль на учебных занятиях.

Правила подбора музыкального сопровождения при составлении спортивно-танцевального комплекса.

Знание хореографической терминологии и ее значение при изучении и выполнении хореографических элементов.

Развитие профессионально важных способностей – способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.

Формирование значимых морально-волевых и нравственных качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности).

Формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Знакомство с психологическими, гигиеническими и физиотерапевтическими средствами восстановления. Средства восстановительных мероприятий.

Самоконтроль в процессе учебных занятий.

Роль спортивных соревнований в учебно-тренировочном процессе.

Знакомство с общими правилами соревнований по спортивной аэробике: место проведения, права и обязанности участников, правила поведения участников на соревнованиях.

### **Содержание и методика подготовки**

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, а также уровнем развития основных физических качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости.

Средствами общей физической подготовки являются:

- **Спортивные игры** – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у детей, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки.
- Элементы легкой атлетики - совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков.
- Лыжи, кросс, езда на велосипеде - общая выносливость, совершенствование функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Ходьба: ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед. Беговые перемещения: бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.
- Элементы легкой атлетики: бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м). Бег на скорость – 20-25 м с высокого старта. Бег на 200-300 м. Кросс по пересеченной местности: бег, чередующийся с ходьбой (1-2 км). Прыжки в длину с разбега. Метание мячей, предметов весом до 0,5 кг
- Лыжи: передвижение двушажным и одношажным ходом. Катание с гор. Ходьба на лыжах (35-40 мин).

- Плавание: проплывание произвольным способом 20-25 м без учета времени. Прыжки со стартовой тумбочки.

Специальная подготовленность характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта (спортивной дисциплине).

Специальная физическая подготовка (СФП) в спортивной аэробике – избирательно направленный процесс воспитания и развития значимых для спортивной аэробики психофизических качеств и способностей, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия, как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая гимнастами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д. Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике спортивной аэробики является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для конкретных упражнений. При этом особо возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных гимнастических навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности - прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), доскоковая, стоечная подготовка и др.

Упражнениями, направленными на специальную физическую подготовку, являются:

Средства специальной физической подготовки включают: для развития силы — упражнения на гимнастической стенке, с амортизаторами и различными отягощениями, для развития гибкости — общеразвивающие упражнения без предметов, на гимнастической стенке, скамейке, для развития выносливости — вольные упражнения, учебные комбинации, прыжки со скакалкой, на батуте.

Средства спортивной тренировки (физические упражнения) условно могут быть подразделены на группы:

- общеподготовительные;
- специальноподготовительные;
- соревновательные.

К общеподготовительным относятся упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена. Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, а также действия, приближенные к ним по форме, структуре и по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма. Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований.

Критериями технического мастерства являются:

- объём техники – общее число технических приёмов, которые умеет выполнять спортсмен;
- разносторонность техники – степень разнообразия технических приемов.

Эффективность владения спортивной техникой характеризуется степенью близости техники спортивного действия к индивидуально оптимальному варианту.

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Задачами общей технической подготовки являются:

- увеличение (или восстановление) диапазона двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в избранном виде спорта;
- овладение техникой упражнений, применяемых в качестве средств общефизической подготовки.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде.

Задачами специальной технической подготовки являются:

- сформировать знания о технике спортивных действий;
- разработать индивидуальные формы техники движений, наиболее полно соответствующие возможностям спортсмена;
- сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях;
- преобразовать и обновить формы техники (в той мере, в какой это продиктовано закономерностями спортивно-тактического совершенствования);
- сформировать новые варианты спортивной техники, не применявшиеся ранее.

Многолетний процесс технической подготовки спортсмена можно подразделить на 3 стадии:

- стадию базовой технической подготовки;
- стадию углубленного технического совершенствования и достижение высшего спортивно-технического мастерства;
- стадию сохранения спортивно-технического мастерства.

Примерный план, направленный на техническую подготовку спортсменов по виду спорта «**Спортивная аэробика**» на этапах многолетней подготовки заключается в следующем:

Начальная подготовка в спортивной аэробике в основном охватывает учебный материал двух первых классов упражнений:

I класс - упражнения начальной "гимнастической школы":

Осанка;

Гимнастический стиль;

"школа общего назначения" - уроки музыки и хореографии

"школа в видах" соревнований - основные рабочие положения, специфическая осанка, упоры, хваты при взаимодействиях, подъемах (В.А. Горбунов, О. И Демиденко, 1999).

II класс - базовые навыки (двигательные блоки, части упражнений):

Выделяют базовые навыки общего - универсального назначения (приземления - восстановление и сохранение равновесия; отталкивание руками и ногами; вращения вокруг продольной оси - опорные и не опорные) и специального назначения - навыки, необходимые для исполнения упражнений только в одном виде соревнований. К нему можно отнести вращения вокруг фронтальной оси - в завершающих подержках, но без фазы полета; бросковая хлестообразная техника движений в различных рабочих положениях, сохранение равновесия и управление движениями при взаимодействии партнеров.

Базовые навыки - это базовые упражнения, которые как бы находятся в центре структурно родственных упражнений. Это наиболее простое, но обладающее всей полнотой технических признаков, достаточных и необходимых для любого упражнения данного типа. При освоении базовых упражнений особое внимание следует уделять динамической осанке.

Динамическая осанка - определенная четкая поза тела, которую необходимо сохранять в течение определенного промежутка времени в так называемом «изменяющемся силовом поле», т.е. на фоне общего перемещения в пространстве. Для аэробики характерны рабочие положения, связанные с сохранением взаиморасположения звеньев тела на одной линии –

«туловище – голова» при выполнении хореографических соединений, в фазе полета и на опоре - в партере.

Система занятий на становление "школы" с включением ОРУ, хореографии, базовых аэробных движений и соединений необходима на всех этапах спортивной карьеры. Упражнения «школы» используют в роли подготовительных упражнений, разминочных, настроечных (В.А. Горбунов, 2008).

С элементами «школы» неразрывно связаны сопутствующие двигательные качества, необходимые для овладения этими элементами (подвижность в суставах, сила, координация и др.). Важным разделом начальной «школы» является освоение движений, обеспечивающих укрепление мышечно-связочного аппарата гимнастов. Это связано с тем, что при выполнении многих упражнений организм спортсмена испытывает большие механические нагрузки ударного типа. Поэтому для увеличения механической прочности мышечно-связочного аппарата спортсменов упражнениям ударного типа должны предшествовать общая силовая подготовка и специальные подготовительные упражнения, избирательно направленные на укрепление соответствующих мышечных групп (Курамшин Ю.Ф., 2003). Поскольку ударные нагрузки тем выше, чем ближе к опоре сустав, необходимо провести предварительную подготовку голеностопных, коленных, лучезапястных и локтевых суставов. Наиболее уязвимыми при ударных нагрузках являются голеностопные и лучезапястные суставы, укреплению которых следует уделить достаточное внимание. Для усиления воздействия на опорно-двигательный аппарат при исполнении упражнений могут быть применены отягощения. Предлагаемый вес отягощений (утяжелителей) зависит от возраста и уровня подготовленности спортсменов. Ю.Л. Кузнецов (1988), в своих рекомендациях для квалифицированных гимнастов предлагает использовать отягощения равные 100-150% от собственного веса и 60-80% - для юных гимнастов. Упражнения следует выполнять в быстром темпе, по 15-20 повторений в одном подходе. Можно воспользоваться советами Ю.В. Менхина и А.В. Волкова (1980), которые нам кажутся более приемлемыми для юных спортсменов. Авторы рекомендуют в упражнениях для сгибателей и разгибателей бедра использовать отягощения для ног от 3% до 7% от массы тела гимнаста.

Упражнения для сопряженного развития скоростной силы, подготовки сгибателей и разгибателей ног к ударным нагрузкам и формирования навыков отталкивания и приземления должны включаться в тренировку на всех этапах подготовки спортсменов (Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучили, 2004).

Базовые навыки общего назначения - важный компонент специальной технической подготовки. Каждое упражнение (элемент) в аэробике это сложный двигательный акт,

состоящий из ряда характерных двигательных "блоков", имеющих более универсальное или специфическое применение.

III класс - целостные базовые упражнения, в него входят целостные базовые элементы, конкретные упражнения, составляющие основу материала СТП. Особенность этих упражнений заключается в том, что они могут, с одной стороны, использоваться для включения в соревновательные программы, но одновременно, в силу структурно-технических свойств, играют роль важнейших ключевых учебно-тренировочных элементов. Первоочередное освоение этих упражнений (соответствующее определенным требованиям) обеспечивает в дальнейшем успешное разучивание и других упражнений данного структурного типа. Выделяются три разновидности целостных базовых упражнений:

- Профилирующие упражнения - это фундамент для освоения большого цикла родственных упражнений, они обеспечивают рост навыка. Профилирующие упражнения - это структурно целостные, технически рациональные высокопараметрические движения, занимающие ключевое положение в структурных семействах элементов и в силу своих биомеханических качеств, обеспечивающие максимально возможный положительный перенос навыка на другие упражнения профиля.

В спортивной аэробике такие профилирующие упражнения можно выделить в каждой структурной группе элементов. Например: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (с разными положениями локтей - в стороны или вдоль тела), из стойки прыжком падение в упор лежа, упор углом. Прыжки толчком одной и двумя ногами в шпагат, прыжок согнувшись, поворот на одной ноге на 360<sup>0</sup> и др. (А.А. Сомкин, 2001, Е.С. Крючек, 2008).

Освоение учебных профилирующих комбинаций, концентрация базовых элементов и основных компонентов технических действий, необходимых для успешного освоения все более сложных технических действий (они могут быть контрольными, в дальнейшем - разминочными).

Служебные упражнения - это другая категория целостных базовых упражнений, к ним относятся:

Связующие элементы - они сами по себе необходимы для объединения упражнений в комбинации, для компоновки упражнений (многие упражнения невысокой трудности, переходы от хореографии к элементам и от элементов к хореографии). Исполнение связующих элементов в разном двигательном контексте требует от спортсмена безупречного владения всеми их техническими оттенками.

Разгонные элементы - еще одна кардинально важная категория целостных базовых движений - энергонасыщающие, разгонные упражнения (действия, используемые для выполнения упражнений с фазой полета).

Комбинации базовых упражнений - последняя ступень организации материала СТП. В процессе специальной технической подготовки учебный материал должен быть рационально скомпонован, так чтобы была возможность предлагать занимающимся удобные и эффективные задания. Наилучшие результаты дает использование специальных учебно-тренировочных комбинаций, составленных - по необходимости - из наиболее актуальных для текущего этапа подготовки базовых упражнений от элементов школы до целостных движений (Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин, 2004, Ю.С. Филиппова, 2006). Особая роль учебных комбинаций и соединений заключается в отработке навыков исполнения каждого движения в предложенной последовательности, работы «на стыках» движений разного типа и при разных параметрических условиях. Состав учебных комбинаций может быть очень мобильным и зависит от текущих задач тренировки. Такие комбинации могут быть и контрольными упражнениями, по которым оценивается текущая готовность спортсменов (Ю.С. Филиппова, 2006).

Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. (2004), Смолевский В.М. (2006) утверждают, что в упражнениях спортсменов экстра-класса должны быть модальные элементы. Термин происходит от математического понятия «мода». Под модальным понимается усложнение уже известного ранее элемента, это могут быть также элементы относительно новые, отвечающие критерию риск, оригинальность. Наличие таких элементов в соревновательной программе характеризует спортсменов высокой квалификации (многие элементы в спортивной аэробике получили «авторские имена» спортсменов, впервые продемонстрировавших их). В спортивной аэробике можно также выделить обязательные (квалификационные) элементы, выполнение которых необходимо для спортсменов возрастных групп 12-14 и 15-17 лет.

Стандартная схема процесса тренировочного занятия в спортивной аэробике соответствует общепризнанной последовательности, обычно она сводится к трем основным стадиям:

- формирование исходных (предварительных) двигательных представлений об упражнении, являющихся целью тренировочной работы (целевое упражнение);
- углубленное разучивание целевого упражнения до уровня двигательного умения;
- закрепление и совершенствование ранее разученного упражнения до уровня двигательного навыка.



Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде. Различают индивидуальную, групповую и командную тактику. Тактика может быть также пассивной, активной и комбинированной (смешанной).

Выделяют 4 тактические формы ведения соревновательной борьбы:

- Тактика рекордов.
- Тактика выигрыша соревнований независимо от показанного результата.
- Тактика выигрыша соревнований с высоким результатом.
- Тактика выхода в очередной этап состязаний.

В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи:

- Приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике (о её эффективных формах, тенденциях развития в виде спорта).
- Сбор информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере в этом регионе и разработка тактического плана выступления спортсмена на соревновании.
- Освоение и совершенствование тактических приёмов ведения соревновательной борьбы.
- Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей – наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника.
- Овладение приёмами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

Знание тактики является основой творческого мышления при решении индивидуальных и коллективных задач. Спортсмен должен знать: правила соревнований, особенности их судейства и проведения; условия соревнований и своих противников; основы тактических действий в спорте, их зависимость от физической, технической и волевой подготовленности; главные особенности тактики своего вида спорта и др.

Примерный план тактической подготовки занимающихся по виду спорта **«спортивная аэробика»** на этапах многолетней подготовки заключается в следующем:

Роль тактической подготовки возрастает по мере повышения квалификации спортсмена, и ее результат проявляется в поведении спортсменов во время соревнований (режим дня, питания в дни соревнований, характер разминки, особенностей «настраивания» на выступление и т.п.)

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсмена на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства разрабатываются индивидуальные тренировочные программы, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и вне тренировочных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки.

Разработка индивидуальных тренировочных программ заключается в следующем:

- Анализ данных, необходимых для составления тренировочной программы.
- Определение периода реализации тренировочной программы (в соответствии с индивидуальным планом).
- Определение направленности и задач реализации тренировочной программы (в соответствии с индивидуальным планом).
- Выбор оптимального варианта структуры тренировочного процесса в соответствии с периодом реализации тренировочной программы.

Определение состава тренировочных средств и режима тренировочной работы.

Подбор комплекса восстановительных средств и распределение их в соответствии с периодом реализации тренировочной программы;

Определение сроков и методов контроля (в соответствии с индивидуальным планом).

При построении индивидуальных тренировочных программ рекомендуется ориентироваться на задачи тренировочного процесса по основным разделам подготовки и нормативные требования настоящей Программы.

### Музыкально – двигательная подготовка

Музыкальное сопровождение на учебных занятиях служит средством упражнений управления занимающихся, повышения их эмоционального состояния, интереса к занятиям, организации внимания, сохранения высокой работоспособности на протяжении всего занятия.

Музыкальная подготовка является своеобразным методическим приемом, способствующим более быстрому и точному формированию двигательных умений и навыков, и является одним из основных в спортивной аэробике. Музыкально-выразительные компоненты исполнительского мастерства предполагают соответствие движений музыке, ее характеру, темпу, эмоциональную насыщенность исполнения.

Характер и эмоциональное содержание музыкального сопровождения должны отвечать требованиям предъявляемым к составлению спортивно-танцевального комплекса (физическим, техническим, психологическим, выразительным, возрастным).

Хорошо организованная музыкально – двигательная подготовка содействует развитию важных эстетических способностей спортсменов: музыкальности, танцевальности, выразительности, и творческой активности.

Музыка занимает большое место в тренировочном процессе. Музыкальное сопровождение подготовительной части учебного занятия, где применяются такие упражнения как: ходьба, бег, перестроения, общеобразовательные упражнения и специальные упражнения должны соответствовать этим упражнениям по характеру, темпу и размеру. Для этого особенно подходят марши и вальсы, например, «Марш физкультурников» И. Дунаевского, «Васьс цветов» П. Чайковского, его вальсы из балетов «Лебединое озеро» и «Спящая красавица», вальс из Гуно «Фауст», вальс «Анжелика» А. Циммермана, «Большой вальс» из балета «Раймонда» А. Глазунова, его же «Концертный вальс», вальс А. Петрова из кинофильма «Берегись автомобиля».

Для сопровождения комплекса подготовительных упражнений может быть использовано музыкальное произведение «Концертную сюиту» А. Шварца, в которой звучат польки, вальсы и соответствующие переходы, можно создать комплекс непрерывных упражнений, в том числе выполняемых «поточным» и «круговым» методами. Эффективность такого метода в подготовительной части будет высокой.

Для развития двигательных качеств музыка может оказывать большую помощь специально подобранная музыка. Эмоциональный подъем, стремление удержаться в требуемом ритме и выполнить соответствующие движения в рамках музыкальной фразы заставляют спортсмена выполнять их интенсивнее, с увеличенной амплитудой, с большой повторностью. Например, быстрый вальс К. Молчанова из к/ф «Неподдающиеся» помогает с большой скоростью выполнять короткие движения, прыжки и др. галопы, польки, незаменимы при очень быстрых циклических движениях и упражнениях в быстром темпе исполнения. Так «Полька» М. Глинки и цыганские танцы И. Брамса помогают непрерывно выполнять многократные прыжковые упражнения. Значительную роль преодолении достигнутого уровня скорости и циклических упражнениях может сыграть передвижения под музыку, звучащую в темпе, несколько превышающий привычный. Для этого с успехом можно использовать польку А. Алябьева. И другие сходные произведения. Будет эффективна музыка с ускоряющимся ритмом, что может позволить скорость музыкального произведения или использования технических средств (музыкальный центр, компьютерная обработка).

Музыка оказывает значительную помощь в развитии выносливости. Известно, что звуки барабана заставляют ускорить или замедлить шаг, выдерживать длительный марш. Это объясняется эмоциональностью музыки и подчинением человека отчетливо звучащему ритму. Кроме маршей, возможна и другая музыка: медленная и обязательно в такте с движениями спортсмена. Важно чередовать выполнение тренировочной работы под музыку и без нее. При воспитании скорости продвижения чередовать выполнение упражнения без музыки и с ней во время одного занятия, выносливости в разные дни.

Для настройки на предстоящую работу музыкальное сопровождение играет немаловажную роль. Например, эмоциональную настройку на выполнение очень быстрых движений и скоростных упражнений создаст стремительная музыка, в особенности «цирковые» галопы и польки. Может использоваться и музыка с высоким темпом, например, полька «Трик-Трак» И. Штрауса и его же полька «На охоте».

Перед упражнением на выносливость в длительной работе нужна более спокойная музыка, например, «Фантазия - экспромт» Ф. Шопена, «Антракт» из балета «Раймонда», «Скрипичный концерт» из этого же балета. А. Глазунова.

Для усиления настроения на работу и бойцовского духа спортсменов перед выходом на старт нередко используется джазовая музыка, но лучше всего нужно использовать музыкальные произведения, оказывающие влияние стремление к борьбе, победе. Например, «Танец с саблями» А. Хачатуряна, вальс к кинофильму «Метели» Г. Свиридова, «Ракоци-марш» Г. Берлиоза, увертюру к опере «Кармен» Ж. Бизе, марш из оперы «Аида» А. Верди, «Революционный этюд» Ф.Шопена, «Выходной марш» И. Дунаевского из к/ф «Цирк», марш С. Прокофьева из «Любви к трем апельсинам», «Испанский танец» из балета «Раймонда» А. Глазунова. А также можно использовать и воспроизведение песен, вокальных произведений.

В настоящее время спортивная аэробика – вид спорта в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения упражнений.

Музыкально – выразительные компоненты исполнительского мастерства предполагают соответствие движений музыке, ее характеру, темпу, эмоциональную насыщенность исполнения.

Большую роль в творческих поисках композиционных форм соревновательных программ играет музыка. Характер и эмоциональное содержание музыкального произведения должны отвечать индивидуальным особенностям спортсменки (физическим, техническим, возрастным и т.д). Чем выше мастерство исполнения, музыкальность, культура движений, тем больше возможности у спортсменки для достижения цели.

Материал курса музыкально – двигательной подготовки целесообразно изучать по темам:

Содержание и характер музыки;

Метр;

Ритм;

Мелодия;

Регистр;

Темп;

Музыкальная динамика;

Музыкальная форма.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

Специальные теоретические занятия в сочетании с проигрыванием музыкального материала.

Практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности; целесообразно давать, в первой или последней части учебно-тренировочного занятия.

Музыкальные игры – особенно целесообразны для детей начальной подготовки, где теоретические сведения сообщаются обучающимся в форме объяснения игры.

Прослушивание и разбор музыкального произведения с акцентированием внимания на творчестве композитора, средствами музыкальной выразительности и творческой импровизацией – для учебно – тренировочных групп.

Контрольные занятия, состоящие из двух частей: сдачи теоретического материала и практических заданий.

Характер музыки – это ее настроение, эмоциональная насыщенность. Характер музыки, как и настроение человека, может быть веселым, бодрым, торжественным, грустным, печальным, лирическим и т.д. Указание о характере музыки обычно дается в начале нотного текста. Характер музыки тесно связан с содержанием.

В этой связи обучающимся даются следующие задания на согласованность движений с характером и содержанием музыки.

Прослушать музыку, в беседе определить характер, динамику (изменение) характера, составить рассказ.

Выполнить упражнения, обратив внимание на характер музыки, способы отражения его в движении.

Разучить упражнения и определить, какой из 2-3 музыкальных примеров больше подходит для него.

Выполнить упражнение под музыку разного характера, обратив внимание на изменение окраски движения.

Отразить характер музыки «своими» движениями рук и головы на шагах марша, польки, вальса.

Прослушать и обсудить музыку, составить этюд или симпровизировать движения под музыку.

Игры на определение характера и содержания музыки, и согласование с ними движений.

«Какая музыка». Спортсмены выстраиваются в заданные фигуры, отмечая свое место каким-либо предметом. С началом музыки, играющие импровизируют, вслушиваясь в музыку, по окончании музыки быстро возвращаются на свои места. По окончании игры педагог обсуждает музыку с детьми (характер, содержание, рассказ) и подводит итог. Тот, кто лучше импровизировал, отвечал на вопросы, становится победителем.

«Угадаешь – запятнаешь». С началом музыки, обучающие импровизируют Педагог выбирает лучших игроков и задает им вопросы о характере, содержании музыки, названии, композиторе, движениях и др. Победители получают мячи и «пятнает» убегающих игроков.

«Совушка». Выбирается водящий «сова», которая днем спит, а ночью охотится. Под музыку играющие импровизируют, отражая характер и содержание музыки, а ее окончанием замирают в красивой позе. Тот, кто начинает шевелиться выходит из игры. Выигрывает тот, кто лучше выполнил задание и при повторной игре становится водящим.

Задание на согласованность движений с метром:

Прослушать музыкальный отрывок, сильные доли обозначить хлопками, слабые – пропускать, затем на сильные доли – громкий хлопок, на слабые – тихие.

Прослушать музыкальный отрывок, сильные доли обозначить шагом, слабые – стоять, затем на сильные доли – энергичный шаг, на слабые – спокойный.

Разучить и выполнить под музыку тактировку и дирижерский жест.

1. Тактировка на 4/4:

И.п – руки вверх,

1 - руки вниз;

2 - руки скрестно перед грудью;

3 - руки в стороны;

4 - И.п.

2. Тактировка на 3/4 пропускается счет 2, на 2/4 пропускается счета 2 и 3.

Ходьба с тактировкой соответственно музыке.

Ходьба с тактировкой на 4/4 разными длительностями: целыми (1 шаг на 4 счета), половинными (1 шаг на 2 счета), четвертями (2 шага на 1 счет).

Игры на согласование движений с метром:

«Угадай счет (размер)». Прослушав несколько тактов музыкального произведения и определив размер (счет), играющие начинают хлопать в ладоши и о бедра в количестве, соответствующему размеру музыки, например, при размере 2/4 – по 2 хлопка в ладоши и по 2 хлопка о бедра. Впоследствии можно заменить хлопки шагами, бегом прыжками и т.д.

«Игра я мячом». Прослушав несколько тактов музыкального произведения и определив размер, играющие начинают выполнять, отбив мяча об пол правой и левой рукой. Можно использовать в игре и другие предметы.

«Дирижеры. Прослушав музыку, играющие, как только определяют размер, начинают выполнять соответствующую музыке тактировку на 2/4 или 3/4. Побеждает тот, кто меньше сделает ошибок при определении размера.

Задания на согласование движений с ритмом.

Хлопки, ходьба, а также другие движения руками, ногами, головой, туловищем с заданной длительностью на 4, 2, 1 счет.

Задание то же, но меняя длительность через 4 – 8 тактов или по сигналу.

Ходьба разными длительностями (1 шаг на 4, 2, 1 и 0,5) с тактировкой на 4/4.

Прослушать музыку и воспроизвести ее ритм вначале хлопками, затем шагами и, наконец, разными движениями по типу (в стиле) народного и эстрадного танца.

Придумать ритмический рисунок и произвести его вначале хлопками, затем шагом, и, наконец разными движениями.

Игры на согласование движений с ритмом

«Меняем длительность». Играющие выстраиваются в шеренгу. С началом музыки они начинают хлопки или ходьбу на месте заданными длительностями и меняют длительность по команде, сигналу.

«Ритмическая эстафета». Играющие делится на две команды, которые выстраиваются в колонны по одному или шеренги. Мяч находится у первого игрока. Задается ритмический рисунок, первый игрок выполняет его и передает его следующему. Побеждает та команда, которая сделает быстрее с наименьшими ошибками.

Задания на согласованность движений с музыкой.

Прослушав музыку, воспроизвести мелодию голосом, затем воспроизвести метр дирижерским жестом, и, наконец, осуществить одновременное воспроизведение мелодии – голосом, метра – жестами, ритма шагами.

Восходящую линию мелодии обозначить подниманием рук, головы, вставанием на полупальцы; нисходящую линию – опусканием рук, головы, приседом, горизонтальную – движением головы, рук, шагом вправо и лево.

Игры на согласованность движения с мелодией.

«Рисуем мелодию». Исполняется музыкальный отрывок, играющие руками «рисуют» направление мелодии: восходящую – подниманием руки, нисходящую – опусканием, горизонтальную – движением в сторону,

«Запретная мелодия». Определяется мелодия под которую нельзя двигаться, можно только воспроизводить ее голосом. Во время звучания любой другой мелодии играющие импровизируют движения, перемещаясь в любых направлениях. Как только звучит «запретная мелодия», необходимо остановиться. Сделавший ошибку выходит из игры.

Задания на согласованность движений с регистром.

Высокий регистр – движение кистью, средний – всей рукой, низкий – покачивание расслабленными руками.

Высокий регистр – ходьба на носках, средний – обычный шаг, низкий – широкий шаг (выпадами).

Игры определение регистра и согласованность с ним движений.

«Карлики и великаны». Играющие образуют круг. С началом музыки они выполняют танцевальные движения, заданные или придуманные. На аккорд в низком регистре играющие изображают «великанов», а высоком «карликов».

«День и ночь». Вдоль боковых линий зала отчерчиваются линии команд «день» и «ночь». Команды выстраиваются в середине зала в две шеренги лицом друг к другу. Даются разные задания, которые команды выполняют, стоя в шеренгах. На аккорд в низком регистре убегает команда «день», а команда «ночь» догоняет и пятнает убегающих до границы их «домика». На аккорд в высоком регистре наоборот.

Задания на согласованность движений с темпом.

Прослушать музыку, определить ее характер и темп и выбрать наиболее подходящий способ передвижения;

Выполнить заданное упражнение, сохраняя темп после прекращения звучания музыки.

Менять темп заданного упражнения в соответствии с постепенным и внезапным изменениями темпа.

Игры на определение и согласованность с ним движений.

«Определи и покажи». Предлагаются несколько отрывков разного темпа в произвольной последовательности. При медленном темпе играющие выполняют движения всей рукой, например, большие круги, при умеренном – средние круги, а при быстром – малые круги.

«Чья команда дружнее». Играющие делятся на две команды. С началом музыки игроки одной команды по команде начинают выполнять то или иное задание: хлопать, прыгать, танцевать и т.д, согласуя темп исполнения с темпом музыки, замедляясь или ускоряясь, сохраняя темп музыки после ее прекращения.

Задания на согласование движений с музыкальной динамикой.

На громкое звучание (форте) – производятся различные передвижения.

На крещендо – переход от одного движения к другому. Увеличение амплитуды движения на диминуэндо.

На акцент – поза, резкое движение головой, туловищем и т.д.

На стаккато – острый шаг, прыжки.

На легато – мягкий шаг, бег; повороты.

Игры на согласование движений с музыкальной динамикой.

«Тихо - громко». Играющие строятся по кругу парами. Внутренний круг – «тихие», наружный «громкие». На тихую музыку игроки идут неслышно на носках, на громкую – двигаются строевым шагом. На остановку в музыке после тихого звучания пятнают игроки «тихий», после громкого – команда «громких». Чтобы не быть запятнанными. Надо присесть.



«Замри». С началом музыки все игроки, кроме водящего импровизируют. На акцент игроки замирают в красивой позе. После паузы музыка продолжается, но теперь водящий, выбирает того, у кого самая красивая поза. Выбранный становится водящим.

Задания на согласованность движений с музыкальной формой.

Обозначить хлопком конец каждого предложения или фразы.

Смена задания на каждую новую фразу или предложения, например: 1-я фраза – хлопки, 2-я фраза – ходьба на месте и т.д.

Каждая пара (тройка, четверка) играющих начинает задание с началом новой фразы или предложения.

Игры на согласованность движений с музыкальной формой.

«Переключка». Играющие выстраиваются в шеренгу. С началом звучания музыкальной фразы они делают шаг вперед по очереди, называя свой порядковый номер, имя или фамилию. Допустивший ошибку становится в конец шеренги.

«Бездомный заяц». На полу раскладываются обручи «домики», на один меньше играющих. С начала музыки играющие «зайцы» импровизируют, а по окончании предложения или периода занимают один из «домиков», оставшийся без домика выбывает. Один обруч убирается, и игра продолжается. Победителем становится тот, кто занял последний «домик».

Хореографическая подготовка в спортивной аэробике является частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток (гимнастов). Учебное занятие по хореографии должно в первую очередь учитывать практическую целесообразность каждого задания. В учебном процессе каждое упражнение должно нести конкретную смысловую нагрузку (техническую, воспитательную и т. д.).

Структура учебного занятия по хореографии остается классической: подготовительная, основная и заключительная части.

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

Средствами, которыми решаются указанные задачи являются разновидности ходьбы и бега, различные танцевальные движения, соединения на основе историко-бытовых и народных танцев, общеразвивающие упражнения. Такие упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую системы для последующей работы.

Для проведения упражнений пользуются различными методами: отдельным, в движении, игровым (например, в виде музыкальной игры).

Та часть учебного занятия, в которой решаются основные задачи, является основной.

Решение поставленных задач в основной части достигается использованием большого арсенала разнообразных движений: элементов классического танца, историко-

бытовых и народных танцев, элементов свободной пластики, акробатических и общеразвивающих упражнений.

Форма основной части зависит от организации учебного занятия. Наиболее простая форма - одночастная, когда упражнения проводятся только у опоры, только на середине или только на бревне. Возможны и двухчастная форма: у опоры, затем на середине; на середине, затем на бревне, и трехчастная. При продолжительности занятия 25 – 30 мин рекомендуется одночастная форма, если 45-60 мин, то применяются двух – и трехчастная форма.

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

#### Акробатическая подготовка

Акробатические упражнения развивают ловкость, координацию, быстроту реакции.

Перекат - неполное вращение тела без переворота через голову, при котором происходит последовательное касание пола тазом, спиной, лопатками или грудью, животом, бедрами и т.д.

Перекат на спину: Из седа согнув ноги, руками взяться за голени ног, колени подтянуть к груди, голову наклонить вперед (положение группировки). Перекат назад и перекатом вперед возвратиться в исходное положение.

После освоения группировки и переката выполняется перекат из положения упора присев, седа согнувшись, упора присев на одной ноге.

Далее рекомендуется совершенствовать перекаты без группировки из тех же исходных положений: седа, упора присев на одной, на двух ногах.

При выполнении перекатов назад без группировки необходимо округлить спину, прижать подбородок к груди. Ноги при этом можно не сгибать.

#### Перекаты на бок

Перекат лежа на боку. Лежа на боку, наклониться в сторону и выполнить перекат.

Перекат из седа на пятках.

Перекат из стойки на коленях. Наклониться в сторону, сгибаясь в тазобедренных суставах, перекатиться через бедро и таз на бок.

Вставание: а) обратным перекатом вернуться в сед на пятках, вставая на одну ногу, выпрямиться;

б) обратным перекатом вернуться в упор на колено, встать на другую ногу и, отталкиваясь рукой, выпрямиться.

#### Перекаты в сторону

1. Перекат в сторону из положения лежа на спине.

2. Перекат с поворотом. Из седа ноги врозь руками взяться под колени с наружи, выполнить перекат на бок, перекатиться через спину на другой бок и сесть в исходное положение лицом в другую сторону.

Кувырок – вращение тела с перекатом (обычно через голову). Кувырки служат хорошим средством для вестибулярного аппарата спортсмена. В этом разделе описаны упражнения, содействующие совершенствованию перекатов в усложненных условиях.

Кувырок вперед. Из упора присев, руки впереди, выпрямляя ноги, перенести вес тела на согнутые руки, прижать подбородок к груди, выполнить перекат на лопатки, спину, таз и, сгибая ноги, перейти в исходное положение.

Кувырок назад. Из упора присев сделать перекат назад, поставить руки у плеч, выпрямляя руки, прийти в упор присев на обе или одну ногу.

Помощь и страховка: стать с боку от выполняющего, одной рукой поддерживать под спину, сообщая поступательное движение, другой- под плечо, помогая выпрямить руки.

Стойка – вертикальное положение тела. Это упражнение рекомендуется выполнять для тренировки вестибулярного аппарата в необычных условиях, для укрепления мышц рук, плечевого пояса и туловища в целом, что очень важно для дальнейшего совершенствования приемов падений и бросков.

Стойка на лопатках из положения лежа на спине или упора присев перекатом назад, коснувшись лопатками пола, опереться руками в поясницу и выпрямить ноги, принять вертикальное положение.

Стойка на голове выполняется с опорой головой и руками. Вес тела равномерно распределяется на руки и голову. Туловище с ногами составляют почти прямую линию.

Стойка на голове и предплечьях. Поставить руки на предплечья, махом одной толчком другой выполнить стойку на предплечьях. Стойку можно выполнять с опорой головы на ладонь.

Стойка на руках из основной стойки, шаг вперед, мах одной и толчок другой выйти в стойку на руках. Следить, чтобы тело в плечевых суставах и грудино-ключевых суставах было максимально выпрямлено.

Мост – максимальное прогнутое положение тела спиной к полу с опорой на руки (руку) и ноги (ногу).

Этот раздел включает упражнения прикладного характера, рекомендуемые как контрольные для определения развития гибкости и подвижности в суставах.

Мост из положения лежа на спине: Согнуть ноги, поставить руки у плеч пальцами назад, выпрямляя руки и ноги, прогнуться.

Мост наклоном назад: Из стойки ноги врозь, руки вверх, подавая таз вперед, прогнуться и поставить руки на пол.

**ОБУЧЕНИЕ АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ**

Известно, что обучение акробатическим упражнениям в определенной методической последовательности дает лучший эффект. Двигательные навыки формируются быстрее и без существенных ошибок.

В современной практике физического воспитания среди общепринятых методов обучения все большее значение приобретают предписания алгоритмического типа. Этот метод является одной из составных частей программированного обучения.

Предписания алгоритмического типа предусматривают разделение учебного материала из серии учебных заданий, последовательное выполнение которых приводит к освоению изучаемых упражнений. Предписания алгоритмического типа требуют описания трех типов заданий (кадров):

- информационные задания — упражнения (движения), которые должен выполнить ученик;
- операционные задания — указания о том, как должно выполняться упражнение;
- контрольные задания — действия, по которым осуществляется контроль за умением выполнить изученное упражнение (действие).

Кувырок вперед.

Обучение.

Из упора присев, разгибая ноги, переставить руки вперед, наклонить голову, переворачиваясь с касанием лопатками, сгруппироваться, перекатом вперед прийти в упор присев и встать.

Проверка готовности. Обучающийся должен знать, что:

переставляя руки вперед, надо полностью выпрямить ноги;

подавая плечи вперед, следует наклонить голову на грудь;

переворачиваясь через голову, необходимо сгруппироваться, захватывая руками середину голеней.

Он должен уметь выполнять перекат назад в группировке.

Стойка на лопатках. Обучение.

Техника. Закончив перекат назад, опереться ладонями о спину, разгибаясь, выпрямить тело так, чтобы туловище и ноги были на одной прямой.

Проверка готовности. Обучающийся должен знать, что:

при опоре ладонями о спину локти надо отвести назад;

следует полностью разгибаться в тазобедренных суставах.

Он должен уметь выполнять, перекаты назад в группировке и согнувшись.

Кувырок назад (Рис. 109). Обучение.

Техника. Из упора присев ноги врозь перекатом на пятки сгруппироваться, сесть, наклонив голову вперёд. Быстро перекатиться назад, при касании лопатками мата опереться руками за плечами на линии головы, выпрямить руки, переворачиваясь через голову, прийти в упор присев.

Проверка готовности. Обучающийся должен знать, что:

выполнять перекат назад в группировке необходимо быстро;

закончив перекат, надо опереться ладонями за плечами, не касаясь предплечьями опоры;



Рис. 109

153

при переворачивании следует быстро выпрямить руки. Обучающийся должен уметь выполнить перекат назад в группировке.

Стойка на голове. Обучение.

Техника. Из упора присев, опираясь головой (между лобной и теменной частью), толчком поднять таз и ноги. Выпрямиться. Сохранить равновесие. Тяжесть тела равномерно распределить на руки и голову.

Проверка готовности. Обучающийся должен знать, что:

между точками опоры (руками и головой) условно обозначается равносторонний треугольник;

в стойке тело прямое.

Обучающийся должен уметь выполнять стойку на лопатках на полу и вис прогнувшись на гимнастической стенке.

Стойка на руках (Рис. 110). Обучение.

Техника. И. п. — руки вперед - кверху. Сделав широкий выпад, наклониться вперед, опереться руками на ширине плеч. Махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках. Соединив ноги и сохраняя равновесие, выпрямиться.

Проверка готовности. Обучающийся должен знать, что:

1) при опоре руками надо держать пальцы врозь;

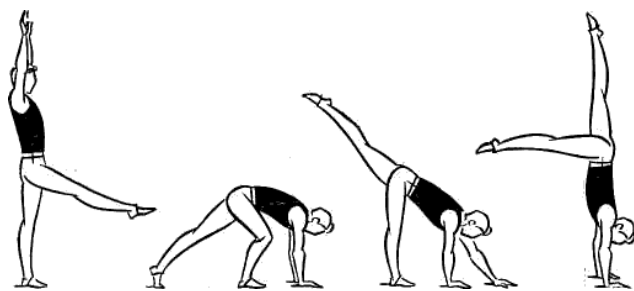


Рис. 110

в стойке на руках следует максимально вытягиваться, не прогибаться;

присоединять толчковую ногу к маховой надо возможно позже.

Обучающийся должен уметь имитировать стойку на руках (стойка на носках руки вверх), выполнять стойку на голове и вис прогнувшись (с прямым телом).

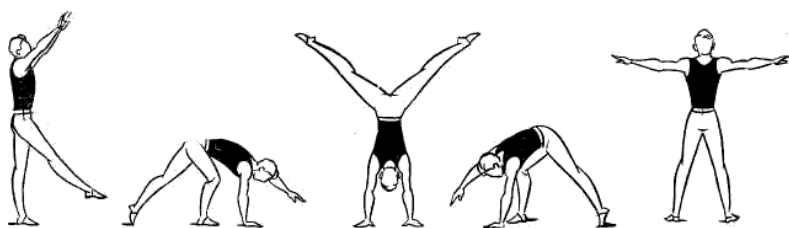
Переворот в сторону Обучение.

Техника. Стоя лицом по направлению движения, делая взмах руками и толковой ногой, быстро наклониться вперед, поочередно опираясь руками, выйти в стойку на руках ноги врозь, с поворотом в одноименную сторону, не задерживаясь в стойке на руках, опустить маховую ногу в сторону, встать в стойку ноги врозь, руки вверх.

Проверка готовности. Юный спортсмен должен знать, что:

- 1) опираться руками следует поочередно на одной линии;
- 2) надо разводить ноги шире в стойке на руках и не прогибаться;
- 3) поворот при выходе в стойку на руках следует начинать маховой ногой.

Обучающийся должен уметь выполнять стойку на руках.



Основные правила самостоятельного выполнения акробатических и гимнастических элементов гласят о необходимости:

выполнять упражнения, соответствующие физической подготовленности организма;

систематически с помощью внешних признаков осуществлять самоконтроль за состоянием организма;

рационально подбирать упражнения и режим их выполнения с целью равномерной работы основных мышечно-связочных групп.

При выполнении гимнастических упражнений следует помнить, что некоторые из них связаны с определённым риском. Наличие риска воспитывает такие положительные качества, как воля и стремление к победе, но риск не должен приводить к травмам, а тем более к несчастным случаям. Чтобы этого избежать, применяется страховка ученика, выполняющего упражнения, педагогом или учащимися.

Успешно страховать при обучении может только тот, кто знает технику изучаемых упражнений и правила выполнения страховки. Очень важно правильно выбирать место для страховки. Страховщик должен находиться там, где возможен срыв или падение занимающегося. Он обязан перемещаться за занимающимся по ходу выполнения упражнения.

Приёмы страховки определяются техникой упражнения, его структурной особенностью, сложностью, а также подготовленностью выполняющего упражнения. Одним из приёмов страховки является помощь, при которой страховщик непосредственно помогает (физически) занимающемуся выполнять упражнение. Во время поддержки (также один из приёмов страховки) страховщик касается занимающегося, но не оказывает ему физической помощи в выполнении упражнения, не стесняет его движений.

К основным правилам страховки можно отнести и знания наиболее трудных и опасных моментов в упражнении. Страховщик должен располагаться так, чтобы в любой момент помочь занимающемуся и вместе с тем не мешать ему выполнять упражнения. Если занимающемуся при дальнейшем выполнении упражнения угрожает опасность, его необходимо остановить. Не следует страховать, стоя на какой-либо подставке. Это опасно, к тому же затрудняет передвижение страховщика. Нельзя располагать руки между телом выполняющего и гимнастическим снарядом (например, при выполнении упражнения на брусках). При поддержке гимнаста не всегда нужно прилагать максимум усилий. Иногда достаточно незначительного толчка или лёгкой поддержки, чтобы предостеречь занимающегося от падения или неудачного приземления. В процессе оказания помощи надо учитывать специфику страховки на перекладине, брусках, бревне, канате, при выполнении опорного прыжка, акробатических упражнений. При страховке девушек важно внимательно следить за тем, чтобы при выполнении упражнений они не ударились грудью или нижней частью живота о гимнастический снаряд. Для лучшего осуществления страховки необходимо систематически следить за правильностью подготовки к занятиям на различных снарядах.

Самостраховка – очень важный элемент учебно-воспитательного процесса. Это способность ученика своевременного принимать решения и самостоятельно выходить из опасных положений, которые могут возникать во время выполнения различных упражнений. Ученик может прекратить или видоизменить упражнение, чтобы предотвратить травму или облегчить силу падения. На занятиях гимнастики особое

внимание следует обратить на освоение техники кувырков вперёд и назад из любого положения. Это даст возможность во время неудачного соскока с гимнастического снаряда или падения облегчить приземление.

Страховка и помощь на занятиях гимнастикой позволяет избежать травм в результате срывов и падений. Под страховкой понимают готовность преподавателя или учащегося своевременно поддержать исполнителя упражнений, в случае неудачной попытки не дать ему упасть. В отличие от страховки помощь предусматривает поддержку, подталкивание, «проводку» занимающегося. Её цели:

предотвратить падение или срыв со снаряда;

облегчить ученику выполнение упражнения;

помочь правильно выбрать способ выполнения того или иного движений.

Самостраховка: умение правильно приземляться с амортизацией ногами, перекаты и группировки во время падения без опоры руками. Падение вперёд с последующим кувырком или мягкой амортизацией руками и ногами, назад, набок с выполнением перекатов в группировке.

Правила безопасности:

выполнение всех команд и распоряжений учителя;

при выполнении строевых упражнений соблюдать интервалы и дистанцию;

около каждого снаряда должны лежать маты, при поточном выполнении кувырков, переворотов соблюдать дистанцию;

приземляться в опорном прыжке и при соскоках на снарядах только на маты;

проверять исправность и крепление снарядов;

не стоять вблизи места приземления при прыжках, не мешать разбегу товарища;

не скользить по канату при спуске;

в начале занятия проводить разминку, чтобы разогреть мышцы и связки.

#### Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде. Различают индивидуальную, групповую и командную тактику. Тактика может быть также пассивной, активной и комбинированной (смешанной).

Выделяют 4 тактические формы ведения соревновательной борьбы:

1. Тактика рекордов.

2. Тактика выигрыша соревнований независимо от показанного результата.

3. Тактика выигрыша соревнований с высоким результатом.



#### 4.Тактика выхода в очередной этап состязаний.

В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи:

Приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике (о её эффективных формах, тенденциях развития в виде спорта).

Сбор информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере в этом регионе и разработка тактического плана выступления спортсмена на соревновании.

Освоение и совершенствование тактических приёмов ведения соревновательной борьбы.

Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей – наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника.

Овладение приёмами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

Знание тактики является основой творческого мышления при решении индивидуальных и коллективных задач. Спортсмен должен знать: правила соревнований, особенности их судейства и проведения; условия соревнований и своих противников; основы тактических действий в спорте, их зависимость от физической, технической и волевой подготовленности; главные особенности тактики своего вида спорта и др.

#### Рекомендации по организации психологической подготовки

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта (спортивной дисциплине), для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической и тактической подготовкой. Может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании.

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений.

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.

Основные задачи психологической подготовки: развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

Главные методы психологической подготовки: беседа; убеждение; педагогическое внушение; метод моделирования соревновательной ситуации через игру.

Методы словесного воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогического наблюдения.

В группах ССМ основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

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

Учебно-тематический план, представленный в приложении № 5, включает в себя изучаемые темы по теоретической подготовке, сгруппированные по этапам обучения. В учебно-тематическом плане указаны объем, сроки проведения и краткое содержание учебно-тренировочных занятий по темам.

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

### **Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «спортивная аэробика»**

Спортивные дисциплины отличаются друг от друга количеством спортсменов, имеющих возможность принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

«Индивидуальные выступления».

В данной спортивной дисциплине женщины соревнуются на спортивных соревнованиях наравне с мужчинами, предполагает выступление 1 женщины либо 1 мужчины.

При этом, мужчины соревнуются с мужчинами, женщины с женщинами, мужчины набирают баллы в основном силовыми упражнениями, а женщины гибкостью и пластикой.

«Смешанные пары» - в спортивных соревнованиях принимают участие спортсмены женщина и мужчина либо девушка и юноша.

«Трио» – 3 спортсмена (только мужчины или только женщины, или смешанный состав).

«Группа – 5» - предполагает в своем составе 5 спортсменов (только мужчины или только женщины, или смешанный состав).

При этом спортивная дисциплина «гимнастическая платформа» имеет одинаковое количество спортсменов, имеющих право выступать в каждой из двух указанных спортивных дисциплин, но отличается от спортивной дисциплины «танцевальная аэробика» содержанием необходимых для выполнения элементов.

«Гимнастическая платформа» - групповая хореография (8 спортсменов, в любом составе), с использованием аэробных базовых шагов и движений руками с оборудованием (степ-платформы).

«Танцевальная аэробика» - групповая хореография 8 спортсменов, использовавших аэробные движения в танцевальном стиле. Программа должна включать для 2-го стиля от 32 до 64 счетов уличного танца, упражнение может включать в себя акробатические и/или элементы сложности, но они не получают никакой оценки.

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 6.1. Материально-технические условия

Экипировка спортсменов 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 представлены в Таблицах № 15, 16.

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

Таблица № 15

#### ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
11	"Грибок" гимнастический	штук	1
22	Брусья гимнастические низкие	штук	4
33	Дорожка акробатическая	штук	1
44	Зеркало настенное (12 x 2 м)	штук	1
55	Канат	штук	2
66	Коврик гимнастический	штук	20
77	Мат гимнастический	штук	10
88	Мостик гимнастический пружинный	штук	2
99	Музыкальный центр	штук	3
110	Надувной акробатический комплект "Джуниор"	штук	2
111	Палка гимнастическая	штук	10
112	Перекладина гимнастическая	штук	2
113	Покрытие напольное для спортивной аэробики (помост)	штук	1
114	Скакалка гимнастическая	штук	20
115	Скамейка гимнастическая	штук	5
116	Скамейка наклонная	штук	5
117	Спортивный резиновый жгут	штук	20
118	Стенка гимнастическая	штук	4
119	Степ платформа	штук	16
220	Стоялки гимнастические	штук	4
221	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		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гимнастические накладки 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	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2

	ветрозащитный										
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
15.	Чешки гимнастические	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

1 б.	Шорты спортивные	штук	на занима ющегося	-	-	1	1	2	1	2	1
---------	---------------------	------	-------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

## 6.2. Кадровые условия

Штат МБУ ДО «СШ «Арктика» 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).

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

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».



### 6.3. 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».

#### Учебно-методическая литература

- Безматерных Н.Г., Безматерных Н.П., Пшеничникова Г.Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике. Учебное пособие- Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009 -132 с.
- Болдырев Н.И., Гончаров Н.К., Есипов Б.П, Королев Ф.Ф., Педагогика. - М.:1968. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
- Буймен Ю.Ф., Курямшин Ю.Р., -М.: ФиС, 1981. Теоретическая подготовка спортсменов.
- Бурмистрова И., Силаева К. Школа танцев для юных. \_М.: Изд-во Эксмо, 2003. - 240 с., илл. (серия «Энциклопедия юных»).
- Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007.
- Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
- Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.

- Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
- Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
- Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
- Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина - М.: Советский спорт, 2010.- 464 с.
- Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007.-272 с.
- Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005
- Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. – М.: Просвещение, 1985 г.
- Готовцев Н.И. Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. -М.: Физкультура и спорт, 1981. – 144с., ил.- (Наука – спорту).
- Гимнастика: Учеб. Для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений / М.Л.Журавин,
- Загрядская О.В., Н.К. Меньшикова. – 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с.
- Ильина Г.А. Особенности развития музыкального ритма у детей. / Вопросы психологии. – 1961. - №1 – с.119-132.
- Крючек Е.С., Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод, пос. \_ М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс. 2001.
- Калинина Р.Р. Тренинг развития личности дошкольника. СПб., 2004 г.
- Капица О.А. Детский фольклер Москва, изд. Музыка. 1989 г.
- Купер Кеннет. Новая аэробика: Пер. с англ./ Предисл. А. Коробкова. – 2-е изд.-М.: Физкультура и спорт, 1979. -125 стр.
- Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика., базовые комплексы/ С.В. 15. Колесникова, - Ростов н/Д.: Феникс, 2005, - 157 с.: - (Школа развития).
- Ладыгина Л.И., Музыкальная хрестоматия бального танца. Москва., изд. «Музыка». 2001 г.
- Лисицкая Т.С «Аэробика на все вкусы» - М. «Просвещение» - «Владос»1994 г.
- Лисицкая Т.С., Заглада В.Е., - М.: ФиС, 1977. Вольные упражнения женщин

- Менхин Ю.В., Менхин А.В., Оздоровительная гимнастика: теория и методика Ростов н/Д: Феникс. 2002.-384 с.
- Международная федерация гимнастики. Аэробная гимнастика. Правила соревнований. 2022 – 2024 г.
- Теплов Б.М. Избранные труды. Т.1: Психология музыкальных способностей. - М., 1985 г.
- Токарь Е.В. Аэробика в вузе. Учебное пособие – Благовещенск: Амурский государственный университет, 2013г.
- Чайковский П.И., Избранные пьесы. Москва., изд. Музыка. 1999 г.

#### Перечень интернет-ресурсов.

1. Министерство спорта РФ. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство просвещения РФ. Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>
3. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». Режим доступа: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>
4. ГАУ ТО «Центр спортивной подготовки и проведения спортивных мероприятий». Режим доступа: <https://csp72.ru/>
5. ГАУ ТО «Центр подготовки спортивного резерва и студенческих сборных команд». Режим доступа: <http://osdusshor.ru/>
6. Википедия /свободная энциклопедия. Режим доступа: [/https://ru.wikipedia.org](https://ru.wikipedia.org)
7. Сайт проекта «ФизкультУра». Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>

## Индивидуальный план спортивной подготовки на \_\_\_\_\_ год

вид спорта \_\_\_\_\_

**1.Сведения об обучающемся**

Ф.И.О. обучающегося \_\_\_\_\_

дата рождения \_\_\_\_\_ рост \_\_\_\_\_ вес \_\_\_\_\_

спортивный разряд/звание \_\_\_\_\_ специализация \_\_\_\_\_

состав сборной \_\_\_\_\_ этап спортивной подготовки \_\_\_\_\_

Ф.И.О. тренера-преподавателя \_\_\_\_\_

**2.Анализ спортивной подготовки обучающегося в предыдущем периоде**

2.1. Результаты выступления на соревнованиях \_\_\_\_\_

2.2. Физическая и технико-тактическая подготовка:

Преимущества \_\_\_\_\_

Недостатки \_\_\_\_\_

**3.Основные задачи и контрольные задания в текущем периоде****3.1.Участие в соревнованиях**

Наименование соревнований	Планируемый результат	Фактический результат

**3.2.Мероприятия по технико-тактической, общей и специальной физической, психологической, теоретической подготовке**

Задачи	Средства	Сроки

### Годовой учебно-тренировочный план

Разделы подготовки	НП до года	НП свыше года	УТ до 3 лет	УТ свыше 3 лет	ССМ до года	ССМ свыше года	ВСМ
<b>Физическая подготовка:</b>	<b><u>281</u></b>	<b><u>387</u></b>	<b><u>536</u></b>	<b><u>690</u></b>	<b><u>777</u></b>	<b><u>985</u></b>	<b><u>1179</u></b>
- ОФП	127	142	225	285	282	362	393
- СФП	88	120	168	210	274	374	524
- СТП	66	125	143	195	221	249	262
Теоретическая подготовка	18	18	25	40	37	37	44
Психологическая подготовка	4	2	18	30	62	62	63
Соревнования и контрольные испытания	3	3	12	18	64	64	70
Инструкторская и судейская практика	-	-	11	18	40	40	40
Восстановительные мероприятия	3	3	11	18	40	40	40
Медицинское обследование	3	3	11	18	20	20	20
<b>Общее количество часов</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профессионально-спортивная деятельность</b>		
1.1	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	В течение года
1.3	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта: акция «Здоровье – золото! (марафон зарядок)</li> </ul> <p>Проведения Дня открытых дверей в спортивной</p>	В течение года

		школе: мастер-классы по спортивной аэробике, показательные выступления	
1.4	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
1.5	Профилактические мероприятия с участием приглашенных специалистов	- Участие в психологических тренингах, играх; - проведение бесед по профилактике употребления ПАВ, профилактике различных заболеваний	В течение года
2.	<b>Гражданско-патриотическое воспитание обучающихся</b>		
2.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе,	Беседы, встречи, диспуты с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися Встречи с представителями разных родов войск, силовых структур	В течение года



	культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
2.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - военно-спортивных мероприятиях – «Школа мужества» и др.;	В течение года
3.	<b>Нравственное воспитание и развитие творческого мышления</b>		
3.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
3.2	Формирование личностных качеств	Проведение тематических диспутов, бесед на нравственные и этические темы Диспут «В шаге от медали: как сохранить мотивацию к занятиям» Участие в творческом конкурсе к 9 мая: рисунки, поделки, фотоколлажи Участие в праздничном шествии «Бессмертный полк»	В течение года
4.	<b>Правовое воспитание</b>		
4.1	Мероприятия по формированию	Школьный лекторий «Закон и порядок» - встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы,	В течение года

	ю правовой культуры обучающихся	медицинскими работниками, ГИБДД Участие в мастер-классах, акциях: «Закон+Я=Друзья!» (викторина по правопорядку и личной ответственности несовершеннолетних) Участие в интерактивной игре «Звонок мошенника»	
<b>5.</b>	<b>Социологическое воспитание</b>		
5.1	Мероприятия по взаимодействию с родителями	Индивидуальная работа с детьми и родителями Проведение родительских собраний Проведение совместных детско-родительских мероприятий: маршруты выходного дня; спортивный праздник «Семейный ералаш» Участие в акциях: День пожилого человека (поздравление бабушек и дедушек) Родительский университет безопасности: привлечение родителей к участию в онлайн-лекциях от специалистов разного профиля	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Начальные знания о допинге
	Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена»	1 раз в год	Знания о вреде допинга для здоровья
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Закрепление знаний о спортивном поведении и последствиях допинга
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Участие в городских и республиканских антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя»	1 раз в год	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Теоретическое занятие «Антидопинговый справочник спортсмена»	1 раз в год	Знания о правах о обязанностях спортсмена, о процедуре отбора проб

	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в год	Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Ответственность родителей
	Участие в городских и республиканских антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки 1 год обучения / 2 год:</b>	$\approx 120/180$		
	История возникновения спортивной аэробики и его развитие в России и мире	$\approx 13/20$	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Сильнейшие спортсмены. Достижения российских чемпионов по спортивной аэробике.
	Физическая культура и спорт в России, их роль в современном обществе.	$\approx 13/20$	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая спортивная классификация и её значение. Физическая культура в системе образования. Современное спортивное движение.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	$\approx 13/20$	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
	Закаливание организма	$\approx 13/20$	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в	$\approx 13/20$	январь	Ознакомление с понятием о

	процессе занятий физической культуры и спортом			самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики спортивной аэробики	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по спортивной аэробике.
	Режим дня и питание обучающихся.	≈ 14/20	август	Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «спортивная аэробика»	≈ 14/20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств

	качеств			человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения.</b> Олимпийские игры. <b>Возрождение олимпийской идеи.</b> <b>Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Регулирование веса спортсмена. Водный режим. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Режим дня во время соревнований. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Профилактика вредных привычек.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Восстановительные мероприятия в спорте. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена. Основные приемы самомассажа.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники спортивной аэробики.	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь	Характеристика психологической подготовки.

			апрель	Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. Кардио и силовые тренажеры в общей физической подготовке гимнастов. Устройство, содержание и эксплуатация спортивного и специального оборудования .
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Правила вида спорта.	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Судейская коллегия, права и обязанности судей. Роль судьи, как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Подготовка места соревнований, инвентаря, оборудования. Медицинский работник на соревнованиях и его обязанности. Определение результатов на соревнованиях. Определение победителей. Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Значение своевременной информации о соревнованиях, во время соревнований, по окончании соревнований
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства</b>	≈1200		



Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность /неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы современной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	≈ 200	Февраль -май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питания; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства</b>	≈ 600		
тап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специальные социальные функции спорта( воспитательная, оздоровительная, эстетические функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p>	<p>≈ 120</p>	<p>ноябрь</p>	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревновательной деятельности. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентны й процесс</p>	<p>≈ 120</p>	<p>декабрь</p>	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 120</p>	<p>май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.</p>

	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>В переходный период спортивной подготовки</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питания; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.</p>
--	---	--	---