

Муниципальное бюджетное учреждение спортивной подготовки
спортивная школа олимпийского резерва «Югория»
имени Арарата Агвановича Пилюяна

Рассмотрена и согласована на
заседании тренерского совета
«05» сентября 2018 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор СШОР «Югория»
им. А.А. Пилюяна
Е.А. Алиева Е.А. Алиева
«05» сентября 2018 г.



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА

Программа разработана на основании:
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
спортивная аэробика, утвержденного приказом Минспорта России
от 30 декабря 2017 г. № 1364

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап

(этап спортивной специализации) – 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Автор-разработчик
Самсонов Анатолий Сергеевич
тренер отделения
Салахова Алена Леонидовна
инструктор – методист ФСО

Сургут 2018

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
1.1. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика	8
1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика	8
1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности	9
1.4. Режим тренировочной работы	9
1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	10
1.6. Предельные тренировочные нагрузки	11
1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	12
1.8. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	13
1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	17
1.10. Индивидуальная спортивная подготовка	17
1.11. Структура годичного цикла	18
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	21
2.1. Организационно методические указания	21
2.1.1. Организация тренировочного процесса в спортивной школе	21
2.1.2. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков	23
2.1.3. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	26
2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	26
2.3. Планирование спортивных результатов	27
2.4. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	27
2.5. Программный материал	29
2.5.1. Этап начальной подготовки	29
2.5.2. Тренировочный этап	36
2.5.3. Тренировочный этап	42
2.5.4. Этап совершенствования спортивного мастерства	46
2.5.5. Этап высшего спортивного мастерства	49
2.6. Психологическая подготовка	52
2.7. Восстановительные средства и мероприятия	60
2.8. Антидопинговые мероприятия	61
2.9. Инструкторская и судейская практика	62
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	63
ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	68
ПРИЛОЖЕНИЯ	70

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки (Утверждён Минспорта России от 30 декабря 2016 года 1364, зарегистрировано в Минюсте России 30.01.2017 № 45472) Федеральным законом от 14.12.2007 № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ЕВСК и с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 12 мая 2014 г.), с приказом министерства спорта РФ от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении приёма лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные РФ и осуществляющие спортивную подготовку».

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для этапа начальной подготовки (ЭНП), для тренировочного этапа (ТЭ), этапа совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ), а также этапа высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в СШОР и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку спортсменов, входящих в состав сборных команд Сургута, Ханты-Мансийского автономного округа - Югры и Российской Федерации.

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Спортивная аэробика – один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики. Благодаря доступности людям различного возраста и пола и, конечно, зрелищности фитнес-аэробика стала эффективным средством пропаганды здорового образа жизни. Следует отметить и особую популярность спортивной - аэробики среди детей, подростков и молодежи. Несмотря на относительную простоту и доступность для широких масс населения, спортивная аэробика – достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций.

Совершенно очевидно, что спортивная -аэробика - это один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта спортивная аэробика включает следующие спортивные дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
Индивидуальное выступление	082	001	1	4	1	1	Я
Смешанные пары	082	002	1	4	1	1	Я
Трио	082	003	1	4	1	1	Я
Группа 6	082	004	1	4	1	1	Я

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности. Рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется. Строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок. Одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принципы комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Таким образом, целью многолетней спортивной подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей каждого этапа подготовки с целью достижения максимального спортивного результата на этапе высшего спортивного мастерства.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса, в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение 1).

С учетом специфики вида спорта спортивная аэробика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивная аэробика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Целесообразно напомнить, что тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию с соответствующими сроками:

- перспективное планирование позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и контрольно – переводных нормативов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика (далее – ФССП):

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

1.4. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Для достижения основной цели подготовки занимающихся на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

1) этап начальной подготовки (до года, свыше года):

- укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся.
- формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений.
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств.
- специальная двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений.
- начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов вида спорта спортивная аэробика.
- начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического и народного танца.
- начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку с использованием базовых элементов, шагов и стилей вида спорта спортивная аэробика.

- воспитание интереса к регулярным занятиям видом спорта спортивная аэробика, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

2) тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации - до двух лет и этап углубленной спортивной специализации - свыше двух лет):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- укрепление здоровья спортсменов;
- освоение и совершенствование техники спортивной аэробики;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

3) этап совершенствования спортивного мастерства:

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

4) этап высшего спортивного мастерства:

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

1.5. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным 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 № 916-н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные

обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 01.03.2016 № 134 «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 1);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 2);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы содержит:

- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика (Таблица 1);
- Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика (Таблица 2);
- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная аэробика (Таблица 3);
- режимы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- предельные тренировочные нагрузки;
- минимальный и предельный объемы соревновательной деятельности;
- минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;
- объем индивидуальной спортивной подготовки;
- структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Таблица 1

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика

Этапы многолетней подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления группы (лет)	Наполняемость групп (чел)
Этап начальной подготовки	2	7	12
Тренировочный этап (период спортивной специализации)	4	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	2

Программа предназначена для тренеров и является основным документом при организации и проведении занятий по спортивной аэробике. Однако данная программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса. Особенности организации занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, наличие материально - технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в рекомендуемую программу.

Занятия по программе рассчитаны на 11 лет работы с детьми и подростками, начиная с 7 летнего возраста.

Таблица 2

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап тренировочной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	40-55	20-39	26-37	31-41
Специальная физическая подготовка (%)	30-40	16-24	21-24	22-24
Техническая подготовка (%)	7-10	20-25	13-17	8-12
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)	4-6	12-18	12-18	12-18
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	4-6	13-17	17-23	17-23

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (тренировочные, контрольные, основные).

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

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

По мере роста квалификации спортсмена на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку спортсменов не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

Таблица 3

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная аэробика

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальный подготовки		Тренировочный этап (этап тренировочной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	1	2	2	3	3
Отборочные	-	1	2	2	2	3
Основные	-	1	2	2	2	3

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная аэробика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная аэробика;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

1.4. Режим тренировочной работы

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с Программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Спортивный год начинается 1 сентября. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (не менее 39 недель в условиях школы и не более 13 недель работы по индивидуальным планам спортсменов в период их активного отдыха, тренировочных мероприятиях и спортивно-оздоровительных лагерей).

План спортивной подготовки (на 52 недели) по виду спорта спортивная аэробика представлен в (Приложении 2).

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отделения спортсмена, обучения в школах и других учреждениях.

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

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

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, может быть сокращен при условии выполнения минимальных требований данной программы по выполнению показателей по общефизической, специальной физической и технической подготовке.

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

На *этап начальной подготовки* зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортивной аэробикой, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и прошедшие индивидуальный отбор.

На *тренировочном этапе* формируются группы из здоровых и практически здоровых спортсменов, получивших медицинский допуск в БО «Клинический врачебный – физкультурный диспансер г. Сургуте и прошедших необходимую подготовку не менее 1 года, имеющие стойкую мотивацию к занятиям спортивной аэробикой и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке.

На *этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются спортсмены, прошедшие все этапы спортивной подготовки, имеющие медицинский допуск в БО «Клинический врачебный – физкультурный диспансер г. Сургуте, выполнившие нормативы по общефизической и специально-физической подготовке и имеющие спортивный разряд кандидат в мастера спорта.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и выполнения нормативов по

общефизической и специально-физической подготовке.

На этап *высшего спортивного мастерства* зачисляются спортсмены, прошедшие все этапы спортивной подготовки, имеющие медицинский допуск в БО «Клинический врачебный - физкультурный диспансер г. Сургута, выполнившие нормативы по общефизической и специально-физической подготовке и имеющие звание мастера спорта.

Начальный отбор, направленный на выявление детей, обладающих потенциалом и способностями к успешному овладению навыками аэробикой. Как и в любом другом виде спорта, в аэробике есть физические качества, уровень развития которых значительно влияет на успешность в данном виде спорта.

Таблица 4

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

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

Условные обозначения:

3- значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

Таблица 5

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта спортивная аэробика

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальный подготовки		Тренировочный этап (этап тренировочной специализации)			
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	14	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3	5	6	8	10	10
Общее количество часов в год	312	468	728	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	260	312	416	520	520

Необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок. С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования в рамках программы ТО (текущее обследование). Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. При проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (СорП); время - объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту. Для контроля за функциональным состоянием спортсменов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10,15 или 30 с., с последующим пересчетом ударов в минуту. При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице 6 представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы. По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

Таблица 6

**Направленность тренировочных нагрузок
с учетом основных путей энергообеспечения**

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробная-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость – сила)

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	уд./10с	уд./мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы спортсмена, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психо-эмоциональное восстановление после соревнований.

Участие в соревнованиях предназначены для выявления физической готовности спортсмена на определённом этапе. Тренер использует те виды спортивных нагрузок, которые на данный момент, по его мнению, наиболее эффективны. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации спортсмена и календаря соревнований.

Составляя план соревновательной деятельности в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого года обучения есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того что бы подготовить спортсменов к каждому из соревнований технически и морально – психологически.

Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров могут быть индивидуальны, ибо различается состав групп спортсменов, календарь соревнований, опыт и подходы тренера к решению задач тренировочного процесса.

Таблица 7

Объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки, количество соревнований					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Контрольные	-	1	2	3	3	3
Отборочные	-	1	2	2	2	3
Основные	-	1	2	2	2	3

1.8. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Решение задач подготовки спортсмена по аэробике требует направленного использования факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких факторов можно выделить: питание, фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы, т.е. медико-восстановительные мероприятия.

Для проведения тренировочного процесса и решения задач по подготовке спортивного резерва основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организации являются:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых, восстановительного центра;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом - обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Брусья гимнастические низкие	штук	4
2	«Гробик» гимнастический	штук	1
3	Зеркало настенное (12х2)	штук	1
4	Коврик гимнастический	штук	20
5	Маты гимнастические	штук	10
6	Мостик гимнастический пружинный	штук	2
7	Музыкальный центр	штук	1
8	Палка гимнастическая	штук	10
9	Скалка гимнастическая	штук	0
10	Скамейка гимнастическая	штук	4
11	Спортивный резиновый жгут	штук	20
12	Стенка гимнастическая	штук	4
13	Утяжелители для ног (от0,3 до 1 кг)	комплект	10

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/ п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы и годы спортивной подготовки							
				Этап начальный подготовки		Тренировочный этап (этап тренировочной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного	
				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 ветрозащитный	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
7	Кроссовки для выступления	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Кроссовки для зала (тренировочные)	штук	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

9	Кроссовки легкоатлетические	штук	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10	Купальник (комбинизон) 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	штук	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	штук	На занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
16	Шорты спортивные	штук	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий осуществляется за счет средств, выделенных учреждению на выполнение муниципального задания на оказания услуг по спортивной подготовки, либо средств от иной приносящей доход деятельности;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля, осуществляется на безвозмездной основе, на базе клинического врачебно-физкультурного диспансера.

1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

В основу комплектования тренировочных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод спортсменов в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп:

При этом соблюдаются все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Основанием для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующей ступени является выполнение ими контрольно-переводных нормативов по всем видам подготовки. Состав укомплектованных групп оформляется приказом директора учреждения. В отдельных случаях спортсмены, стабильно показывающие хорошие результаты, могут быть переведены в группу следующей ступени в течение тренировочного года.

Таблица 10

Требования к количественному и качественному составу групп

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления группы (лет)	Наполняемость групп (чел)
Этап начальной подготовки	2	7	12
Тренировочный этап (период спортивной специализации)	4	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	2

1.10. Индивидуальная спортивная подготовка

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими

для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается настолько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетания и соотношения позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов. Необходимо постепенно, последовательно подводить спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

Начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства на каждого спортсмена разрабатывается индивидуальный план спортивной подготовки, в зависимости от его функциональной и физической подготовленности, а также с учетом запланированной ему соревновательной деятельности.

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий.

1.11. Структура годичного цикла

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

Мезоцикл - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На данном этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного аппарата. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно понимать и изучать технический арсенал спортивной аробики. Годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. При планировании годичных циклов, в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной

подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладения основными элементами спортивной аэробики. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные состязания. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности спортсменов, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнования.

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

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, возраста и подготовленности спортсменов, режима учебы и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма и т.д. Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др. Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов. Остановимся на краткой характеристике мезоциклов, их структуре и содержании.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для

дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и специально-подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного: МЦобъемный + МЦобъемный + МЦинтенсивный + МЦвосстановительный + Стабилизирующий состоит всего из двух объемных микроциклов. Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой. Например, при необходимости обеспечить более основательную тренировочную работу на фоне подготовки к состязанию, эффективен вариант: МЦмодельно-соревноват. + МЦсобственно трениров. МЦсобственно трениров. + МЦмодельно-соревн. + МЦсобственно трениров. + МЦподводящий. В практике предсоревновательной подготовки используется также нетрадиционный вариант построения заключительного этапа подготовки к ответственному соревнованию по «принципу маятника», который предусматривает чередование контрастных и специализированных микроциклов.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов. Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько

физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований. Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы контроля и зачетных требований, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

2.1. Организационно-методические указания

2.1.1. Организация тренировочного процесса в спортивной школе

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Работа спортивной школы планируется в следующих формах: общий годовой план, тематический рабочий план группы, на месяц план каждого занятия.

Исходя из цели, занятия спортсменов могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель *учебных занятий* сводится к усвоению нового материала. На *тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. *Тренировочные занятия* направлены на повышение эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. *Контрольные занятия* обычно применяются в конце прохождения определенного раздела программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной тренировочной работы, успехи и отставание отдельных спортсменов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. *Соревновательные занятия* проводятся в форме неофициальных соревнований. Они особенно полезны и необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удается формировать у спортсменов соревновательный опыт.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей спортсменов. В зависимости от перечисленных факторов и этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При *групповой форме* проведения занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменам при выполнении упражнений.

При *индивидуальной форме* спортсмены получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При *фронтальной форме* группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство и индивидуальный подход к каждому спортсмену.

Одной из форм тренировочного процесса являются *самостоятельные занятия*: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых – специальная физическая, техническая, акробатическая подготовка спортсменов.

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей *подготовительной части* является предварительная организация спортсменов: построение в шеренгу, сообщение задач тренировки и т.д. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка спортсменов к основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 30-40 мин.

Таблица 11

Распределение времени по частям занятия в зависимости от его типа (мин)

Часть занятия	Тип занятия			
	учебный	учебно-тренировочный	тренировочный	контрольный
Вводно-подготовительная	30-40	25-30	20-25	Разминка проводится самостоятельно
Основная	50-70	55-80	65-90	80-110
Заключительная	10	10	5	10
Итого	90-120	90-120	90-120	90-120

В процессе подготовки квалифицированных юных спортсменов вместо подготовительной части проводится разминка – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей – «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки – повысить общую работоспособность спортсмена усилением главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки – подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия. Общая продолжительность разминки – не менее 25 -30 мин.

Содержание разминки перед соревнованием в принципе то же, что и перед

тренировочным занятием, однако проведение разминки имеет определенные особенности. Она начинается за 60-80 мин до старта и состоит из трех частей: «разогревание», настройка на предстоящую работу; перерыв для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования; окончательная настройка на месте соревнования.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в *основной части*, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части и постепенно снижается в последней трети ее продолжительность – 80-90 мин.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части занятия – 8-10 мин.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия зависит от года обучения, возраста, квалификации спортсменов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

2.1.2. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков

Возрастная морфология изучает изменение строения тела в связи с возрастом и функциональную обусловленность строения тела на разных этапах индивидуального развития (онтогенеза). Одной из актуальных задач возрастной морфологии служит выяснение отличий роста и развития детей разных соматотипов (типов конституций). Эти данные, особенно результаты длительных (так называемых продольных) наблюдений за ростом и развитием детей и их родителей возрастная морфология использует для прогноза сроков наступления полового созревания, потенции роста тела в длину и развития двигательных качеств, что приобретает особую важность в юношеском спорте.

Возрастная периодизация. Согласно схеме возрастной периодизации постнатального развития человека, принятой на VII Всесоюзной конференции по проблемам возрастной морфологии, физиологии и биохимии в 1965г., выделяется одиннадцать возрастных периодов. Для нас в рамках временного периода обучения и тренировки спортсменов в спортивной школе интересны следующие границы возрастных периодов.

Таблица 12

Схема возрастной периодизации постнатального онтогенеза человека

Название возрастных периодов	Мужчины	Женщины
Второе детство	8-12 лет (мальчики)	8-11 лет (девочки)
Подростковый возраст	13-16 лет (мальчики)	12-15 лет (девочки)
Юношеский возраст	17-21 год (юноши)	16-20 лет (девушки)
Зрелый возраст, I период	22-35 лет (мужчины)	21-35 лет (женщины)

В данном временном промежутке границы возрастных периодов у женщин смещены на более ранние сроки, чем у мужчин.

При выделении отдельных возрастных периодов учитываются морфологические критерии биологического возраста.

Биологический возраст ребенка определяется степенью приближенности организма в целом, а также его органов и систем к так называемому дефинитивному состоянию, возникающему при достижении организмом зрелости.

Среди морфологических показателей биологического возраста выделяют признаки общего (интегральные) и местного (локальные) значения. Интегральные признаки характеризуют биологический возраст с учетом размеров тела, особенностей окостенения скелета («костный возраст») и прорезывания зубов («зубной возраст»), а также вторичных половых признаков (возраст полового созревания). Локальные признаки характеризуют биологический возраст отдельной системы органов, отдельного органа или его компонента. Они неодинаковы для различных органов и систем организма.

При оценке биологического возраста чаще всего учитывают особенности внешности человека: состояние кожных покровов, характер развития волосяного покрова, размеры молочных желез у женщин, степень развития выступа гортани у мужчин и др.

Наиболее интегральной антропометрической характеристикой человека служит длина тела. У мальчиков к 17 годам длина тела увеличивается несколько больше (в 3,3 раза), чем у девочек (в 3,1 раза). Годичные приросты до 10 лет не зависят от пола, в 10-13 лет они выше у девочек, а в 13-17 лет у мальчиков. Уровень прироста веса тела у девочек значительно больше, чем у мальчиков, в 12-13 лет и меньше в 14-15 лет.

Среди возрастных периодов особый интерес представляет подростковый возраст, охватывающий промежуток от 12 до 15 лет у девочек и от 13 до 16 лет у мальчиков. Это период усиленного роста и развития детского организма, наиболее благоприятный для развития двигательных качеств. Однако основным содержанием подросткового периода является половое созревание.

Возрастные особенности костной системы. Морфологические изменения, в процессе роста и воздействия на кости отражаются на прочности костной системы. Основная тенденция этих изменений заключается в накоплении костной ткани в период детства и замещении ею хрящевой ткани (1 стадия), затем в приобретении костью монолитного строения с исчезновением эпифизарных хрящей (2 стадия), а позже в незаметно начинающейся и прогрессирующей с возрастом убыли костного вещества (3 стадия).

Возрастные особенности соединения костей. Изменения суставно-связочного аппарата после рождения проявляются в неравномерном увеличении размеров суставных поверхностей, до развития их хрящевого покрова, а также в увеличении коллагенового компонента соединительной ткани и основного вещества хрящевой ткани. Одновременно возрастным изменениям подвергаются и действующие на суставы мышцы, в результате чего происходят возрастные изменения подвижности суставов.

Возрастные особенности мышечной системы. Рост скелетной мышцы определяется увеличением толщины и длины ее волокон (зоной продольного роста служат концевые участки волокон на границе с сухожилием). Внутримышечные прослойки соединительной ткани насыщаются с возрастом волокнистыми структурами.

Неравномерность роста отдельных мышечных групп, которая проявляется в возрастных различиях силы мышц, связана с постепенным совершенствованием движений тела. Общее правило таково: чем больше мышечная группа продвинулась в своем развитии, тем меньше годичные приросты ее силы в последующие периоды.

Возрастные особенности сердечно-сосудистой системы. Абсолютные размеры сердца после рождения увеличиваются. По сравнению с периодом новорожденности его масса к 2-3 годам становится больше в 2,5 раза, к 4-6 годам – в 4 раза, к 7-10 годам – в 5,5 раза, к 11-14 годам – в 10 раз, к 15-20 годам – в 12,5 раз.

Возрастные особенности органов внутренней секреции. Гормоны эндокринных желез

регулируют процессы роста и развития (гипофиз, щитовидная, половые), участвуют в неспецифической защитной реакции организма – стрессе (надпочечники), влияют на обмен веществ (паращитовидные, эндокринная часть поджелудочной железы) и на многие другие процессы, совершающиеся в организме.

Существуют представления не только о биологическом возрасте, но и о двигательном возрасте как степени совершенства в выполнении человеком естественных движений тела и той их сумме, которой он обладает на момент времени, оцениваемый хронологическим или паспортным возрастом.

Нормирование двигательной активности проводится с учетом возрастнo-биологических особенностей детей и социально-экологических условий их жизни.

Потребность организма в движениях и двигательные качества как воспитываются, так и наследуются. Установлена определенная этапность развития двигательных качеств. Кроме того, существуют критические периоды в их развитии, на протяжении которых средства избирательно направленного физического воспитания могут дать максимальный эффект. Приуроченность критических периодов к хронологическому возрасту связана с половыми особенностями детей; она неодинакова для разных двигательных качеств. Если рассматривать школьный период жизни (7 - 17 лет), то у девочек критические периоды развития смещены в основном к более раннему возрасту (9 - 12 лет), а у мальчиков распределяются довольно равномерно. Критический период для развития скоростных качеств у детей обоего пола приходится на более ранний период жизни, чем для выносливости и силы.

Активный прирост двигательных качеств отмечается в период предшествующий половому созреванию. Например, прирост мышечной силы (по разным группам мышц) у девочек происходит между 10 - 12 годами, а у мальчиков между 13 и 14 годами. Половые различия объясняются тем, что у девочек половое созревание наступает раньше, чем у мальчиков.

Двигательная активность и двигательные качества детей и подростков находятся в связи с биологическим возрастом. Характер этой связи зависит от возрастного периода, двигательного качества и степени биологической зрелости. Скоростные качества находятся, как правило, в обратной связи с показателями биологического возраста, а силовые качества и выносливость - в прямой. По завершении подросткового возраста эта взаимосвязь ослабевает и приобретает выборочный характер. Например, длина тела юноши не обнаруживает связи с развитием его силовых качеств в отличие от массы тела, в состав которой входит мышечный компонент.

Гармоничность и дисгармоничность развития характерны не только для размеров тела, но и для выраженности двигательных качеств. Мальчики характеризуются большей уравновешенностью, большей гармонией двигательного развития, чем девочки.

Основываясь на обобщении многих материалов, можно выделить сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития того или иного физического качества.

Таблица 13

Чувствительные фазы развития двигательной функции у детей школьного возраста

Физические качества	Возраст, лет												
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1. Рост							+	+	+	+	+		
2. Мышечная масса							+	+	+	+	+		
3. Быстрота						+	+	+	+	+			
4. Скоростно-силовые качества							+	+	+	+	+		
5. Сила								+	+	+	+	+	+

6.	Статическая сила										+	+	+	+
7.	Скоростная сила									+	+		+	+
8.	Динамическая сила										+	+		+
9.	Выносливость (аэробные возможности)					+							+	+
10.	Анаэробные возможности						+	+					+	+
11.	Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
12.	Координационные способности					+	+	+	+	+	+	+	+	
13.	Равновесие	+	+	+	+		+	+	+	+	+			
14.	Точность	+	+	+	+	+						+	+	+

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

2.1.3. Требования к технике безопасности в условия тренировочных занятий и соревнований

Данные требования предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить при условии:

- наличия соответствующей квалификации тренерского и медицинского обслуживающего персонала;
- наличия допуска спортсменов к тренировочному и соревновательному процессу;
- соответствия спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- соответствия мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

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

Во время тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:

- заниматься в спортивной одежде, соответствующей виду спорта;
- своевременно выполнять элементы самостраховки;
- вести состязания строго в соответствии с правилами;
- заниматься на тренажерах только в присутствии тренера;

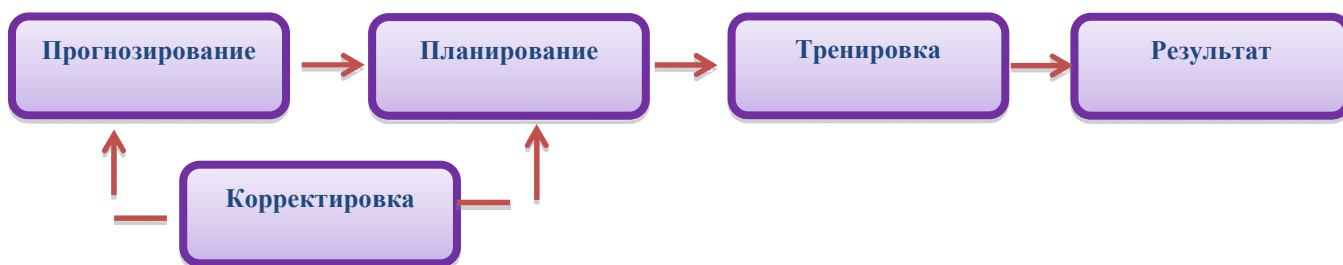
- соблюдать правила личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах).

Запрещается без разрешения тренера входить в зал, выполнять какие-либо технические действия, заниматься на снарядах, выходить из зала.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 1.4, 1.6, 1.7 настоящей Программы.

2.3. Планирование спортивных результатов



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

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

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

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

2.4. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебно - педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи врачебно - педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами врачебно - педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Врачебно - педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и

соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту спортсменов.

В процессе подготовки юных спортсменов используются *этапный, текущий и оперативный контроль*. Задача этапного контроля – выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований спортсмена может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла тренировки. Текущий контроль характеризует тренировочный эффект нескольких занятий. Задача оперативного контроля – оценка эффекта одного тренировочного занятия. Выбор показателей контроля зависит от задач тренировки в той или иной период проведения обследования.

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

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

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований:

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

Ряд видов обследования (этапный, текущий, срочный) осуществляется в основном при работе со спортсменами в группах совершенствования спортивного мастерства, в условиях тренировочных мероприятий с привлечением специалистов комплексной научной группы, врачей специалистов (кардиологов, невропатологов, биохимиков и др.).

Основной целью первичного обследования является оценка, при допуске к занятиям спортсмена, состояния здоровья (с позиции существующих в этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска), уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

Ежегодные углубленные медицинские обследования проводятся два раза в году. Их основной целью является оценка состояния здоровья спортсменов, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет и юных спортсменах) и функционального состояния ведущих систем организма.

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

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

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного

контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

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

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования.

2.5. Программный материал

2.5.1. Этап начальной подготовки

1. Техническая подготовка

Первый этап заключается в приобретении навыков движений гимнастической школы и аэробного стиля выполнения основных движений. Разучивания и закрепления техники выполнения базовых шагов спортивной аэробики:

- бег на месте и в движении, с поворотами и подпрыгиванием;
- приставные и скрестные шаги;
- «джем пик джек», «ланч», «лифт», «скип». На месте и в движении.

1.1. Основные технические элементы

Разучивание и закрепление техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложности, стоимостью до 0,4 балла.

1. Группа А, динамическая сила:

- отжимание;
- отжимание, латеральное;
- «хинч» отжимание;
- отжимание, латеральное на одной ноге;
- «хинч» отжимание на одной ноге;
- отжимание «венсон»;
- отжимание безопорный «венсон»;
- отжимание «венсон»;

- отжимание безопорный «венсон»;
- из упора лежа – отжимание «взрывная рамка»;
- из упора лежа – отжимание «взрывная рамка» в шпагат;
- вертолёт;

вертолёт в шпагат.

2. Группа В, статическая сила:

- упор углом ноги врозь «вне»;
- упор углом ноги врозь «вне» с поворотом на 360°;
- упор углом ноги врозь /упор углом с поворотом на 360°;
- упор углом ноги вместе;
- упор углом ноги вместе с поворотом на 360°;
- высокий угол;
- упор статический безопорный «венсон»;
- упор безопорный «венсон» со сменой положения ног - в обе стороны.

3. Группа С, прыжки – толчком двумя/одной ногой:

- прыжок с поворотом на 360° градусов;
- прыжок с поворотом на 180° градусов в шпагат;
- прыжком свободное падение;
- прыжок с поворотом на 360° в шпагат;
- прыжком свободное падение с поворотом на 180°;
- махом вперед прыжок с поворотом на 180° и падение в упор лёжа – «гейнер»;
- махом вперед прыжок с поворотом на 180° и падение в шпагат – «гейнер»;
- колени к груди (без поворота и с поворотом);
- прыжком группировка – приземление в шпагат;
- прыжком поворот на 360° в группировку;
- с поворотом на 180° прыжок в группировку и приземление в шпагат;
- прыжок в группировку и приземление в упор лёжа;
- прыжок казак;
- прыжок казак в шпагат;
- прыжок согнувшись;
- прыжок согнувшись ноги врозь;
- прыжок во фронтальный шпагат;
- прыжок в шпагат;
- прыжок разножка;
- прыжок «баттерфляй»;
- ножницы.

4. Группа D, равновесие и гибкость:

- вертикальный шпагат с опорой о пол;
- из фронтального шпагата с касанием грудью пола, перемахом назад - лечь на живот;
- безопорный вертикальный. шпагат;
- из шпагата перекат в сторону и на 360°;
- поворот на 360° в безопорном вертикальном шпагате;
- поворот на 1 ноге на 360°;
- поворот на 1 ноге на 360° в вертикальный шпагат с опорой руками о пол;
- поворот на 1 ноге на 720° и более;
- поворот на 1 ноге на 360° в безопорный вертикальный шпагат;
- высокое равновесие с захватом рукой за ногу с поворотом на 360°;
- «либела» с опорой руками о пол;
- четыре (4) поочередных высоких вертикальных маха ногами с поворотом на 360°;
- четыре (4) поочередных высоких вертикальных маха ногами с поворотом на 360°.

Подбор элементов осуществляется тренером в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Так же на данном этапе спортсмены осваивают музыкальную грамотность и основу классической хореографии. Разучивают индивидуальные и групповые упражнения спортивной аэробики и учувствуют в соревнованиях городского уровня.

1.2. Акробатическая подготовка

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

Разучивание и закрепление техники акробатических элементов:

- кувырок вперед и назад;
- стойка на руках;
- колесо.

Данные элементы не несут обязательную нагрузку для соревновательной программы, не имеют ценности, но используются для ее украшения и усложнения.

Компоненты акробатической подготовки:

1. Владение техникой отталкивания ногами в сочетании с обладанием необходимыми двигательными качествами для выполнения толчка руками.
2. Владение безопорными вращениями тела вокруг продольной оси в сочетании с навыками опорных поворотов в конкретных видах деятельности.
3. Владение техникой приземления в прыжках разной структуры и сложности.
4. Формирование динамической осанки.

1.3. Хореографическая подготовка

Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки на данном этапе входят простейшие элементы классического, народного, современного танца, используемых в виде экзерсиса у опоры и на середине. В спортивной аэробике хореография проявляется в натянутости подъема, колена, позвоночника, рук в момент выполнения базовых упражнений и акробатических упражнений. В манере выхода на площадку и ухода с нее.

Основные требования к осанке спортсменки:

- голова высоко поднята, взгляд направлен вперед;
- плечи опущены, что бы удлинить линию шеи;
- руки натянутые, «живые», четкие;
- корпус прямой, вытянутый;
- ноги выпрямленные, стопы соприкасаются с полом или на полупальцах.

Хореографии может включать:

- demi plie - (деми плие)-неполное «приседание».
- grand plie (гранд плие)-глубокое, большое «приседание».
- relevé (релеве) - «поднимание»,поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног.
- battement tendu (батман тандю)-«вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП.
- battement tendu jeté (батман тандю жете) - «бросок»,взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом.
- demirond (демиронд)-неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45°, 90° и выше).
- rond de jambe par terre (ронд де жамб пар тер)-круг носком по полу круговое движение носком по полу.

Изучение позиций ног:

I – первая



Сомкнутая стойка носки наружу. Пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе

II – вторая



Широкая стойка ноги врозь носки наружу. Ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами

III – третья



Правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу)

IV – четвертая



Стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы) носки наружу (выполняется с обеих ног)

V – пятая



Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих ног)

VI – шестая



Сомкнутая стойка (пятки и носки сомкнуты)

Изучаются:

- элементы партерной гимнастики, этот раздел является основным в хореографии, и дает основные профессиональные навыки;
- танцевальные элементы и композиции с использованием базовых шагов аэробики. Движения под музыку должны начинаться с началом музыки и заканчивать с ее окончанием. Развиваются музыкально-ритмические навыки, музыкальная выразительность.

Позиции рук.

Подготовительная: руки внизу, слегка скруглены, ладони развернуты к телу и вверх, концы пальцев смотрят друг на друга на расстоянии 10-15 см, плечи слегка развернуты.

1 позиция: руки вперед (на уровне диафрагмы), локти скруглены, ладони обращены к туловищу.

2 позиция: руки в стороны, несколько ниже линии плеч, округлены, ладони вперед -внутри.

3 позиция: руки вперед-вверх так, чтобы видеть кисти рук, не поднимая головы, ладони обращены вниз, концы пальцев сближены.

Необходимо добиваться мягкой, округлой линии рук и минимального мышечного напряжения (движения рук осваиваются труднее, так как требуют тонкой координации); необходим постоянный самоконтроль за плавностью и выразительностью движений рук при смене позиций, следить за осанкой, движениями головы, направлением взгляда.

Для исполнения всех движений необходима правильная постановка спины.

Ведущую роль в изменении и подчеркивании характера интонаций телодвижений играют руки, их выразительность. Они принимают самые разнообразные положения, выражая детали эмоционального состояния спортсменки.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

ОФП - основа развития физических качеств, способности, двигательных функции спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП:

1. упражнения для развития силы:

- подтягивание на перекладине, сгибание/разгибание рук в упоре лежа;
- сгибание/разгибание туловища лежа на спине (пресс), поднимание ног лежа на спине и на шведской стенке (колени к груди, прямые ноги вместе, врозь);
- поднимание/опускание туловища лежа на животе (лодочки), удержание положения «лодочка», раскачивание вперед/назад в положении «лодочка»;
- приседание, выпрыгивание «из приседа в присед», напрыгивание на скамейку, поднимание/опускание на носки (голеностопы).

2. упражнение для развития гибкости:

- наклоны вперед стоя и сидя на полу, ноги вместе и врозь.
- «мостик» стоять, покачивание вперед/назад, в движении (ходьба).
- сагиттальные и фронтальные шпагаты на полу и с возвышенности, ноги ровные, стопы натянутые, два плеча и бедра смотрят вперед;
- маховые упражнения. Махи вперед, назад, в сторону.

3. упражнения для развития выносливости:

- прыжки на скакалке (вперед, назад, скрестно), под музыку и без;
- челночный бег;
- прыжки с использованием скамеек.

4. упражнения для развития координации:

- с использованием базовых шагов на месте, в движении, с поворотами;
- подвижные игры.

Пример подвижных игр

1. «Музыкальная змейка».

Правила игры: спортсмены делятся на 3 команды и выстраиваются в колонну по одному. После включения музыки (марш, вальс, полька), все начинают двигаться змейкой по площадке. После прекращения музыки, по сигналу спортсмены быстро выстраиваются на своих первоначальных местах. Выигрывает команда построившаяся первой.

Варианты: змейка движется заданным способом, змейка выстраивается в колонну по росту, в шеренгу по росту.

Инвентарь: музыкальное сопровождение.

2. «Бег по кочкам».

Правила игры: спортсмены делятся на 2 команды и строятся в колонны по одному. Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1 – 1,5 м друг от друга раскладываются кружки диаметром 30 – 40 см.

По сигналу учителя первые номера с эстафетной палочкой перепрыгивают из кружка в кружок, после чего кратчайшим путем возвращаются обратно и передают эстафетную палочку следующему игроку. Выигрывает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

Инвентарь: 10 кружков диаметром 30 – 40 см, 2 поворотных флажка.

3. «Кузнечики».

Правила игры: спортсмены делятся на 2 – 3 команды и выстраиваются на линии старта в колонну по одному. По команде «Марш!» все кладут руки на плечи впереди стоящего и на правой ноге прыгают вперед до поворотных флажков (10 м). Обогнув флажок, прыгают назад на левой ноге.

Нельзя менять ноги, становиться на две ноги, расцепляться.

Побеждает команда, сделавшая меньше всего ошибок.

Спортивный инвентарь: 2 поворотных флажка.

2.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

1. Гибкость делится на активная гибкость и пассивная гибкость, динамическую и статическую гибкость, общую и специальную гибкость.

Примерные упражнения для развития активной гибкости:

- маховые упражнения (вперед, назад, в сторону).
- наклоны под счет вперед (стоя и сидя на полу) с руками опущенными вниз и сомкнутыми за спиной в замок.
- мост, под счет и самостоятельно - на каждый счет переносить вес тела на руки, отталкиваясь ногами, выпрямляя колени, но не отрывая их от пола.
- перекаты через грудь вперед и назад, то есть ребенок встает в мост, ставит руки на предплечья, отталкиваясь ногами делает перекат через грудь в положение лежа на животе и обратно в положение стоя на ногах.
- «выкруты» - взять в руки скакалку, руки перед собой, на ширине плеч. Держась обеими руками за скакалку перевести их за спину, не сгибая в локтевых суставах и обратно.

Примерные упражнения для развития пассивной гибкости.

- «мост», стоять 20 счетов, выполнить несколько подходов.
- «шпагаты», сидя на полу или с возвышенности.
- «складки», сидя на полу или с использованием шведской стенки.

2. Координация характеризуется возможностью спортсмена управлять своими движениями.

Примерные упражнения для развития координации:

- акробатические - кувырки, стойка, колесо, перевороты, перекаты и тд.
- аэробные связки – базовые шаги на месте и с поворотами, с добавлением связок руками и без них, под музыку или под счет, с добавлением «махов» и без них.
- подвижные игры с использованием базовых движений и элементов сложности спортивной аэробики.

3. Сила- способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Примерные упражнения для развития силы, с отягощением массой собственного тела, с преодолением сопротивления партнера или дополнительного сопротивления, прыжковые упражнения:

- приседание «пистолет».
- отжимание «кузнечик», «венсон».

- упоры углом, «спичаги», выходы в стойку.
- прыжки «олень», «бабочка», колени к груди на одной и на другой ноге «кузнечик», с отягощением и без него.
- вис углом на шведской стенке.

4. Выносливости - выполнение аэробных движений более длительное время сохраняя работоспособность:

- в разной плоскости (воздух, середина, пол);
- со сменой музыкального ритма, темпа;
- с использованием элементов сложности и без них;
- с поворотами и без.

3. Психологическая подготовка

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.

Волевая подготовка

В условиях занятий спортом постоянно возникают трудности и проблемы, преодоление и решение которых закаляет характер, укрепляет волю. На данном этапе стоит обратить внимание на формирование у спортсмена целеустремленности, настойчивости и смелости. Научить спортсмена мобилизовать усилия для достижения успеха при освоении новых и трудных для него упражнений, управлять своим эмоциональным состоянием.

Нравственное воспитание

Заключается в формировании у спортсмена представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих принципам общечеловеческой морали; в развитии чувства патриотизма, преданности спорту, своему спортивному коллективу. Среди мероприятий по нравственному воспитанию спортсменов следует выделить: систематические беседы на темы воспитания, лекции по истории спорта, рассказы о жизни замечательных людей; просмотры кино и видеофильмов; чтение литературы; встречи с выдающимися людьми; укрепление традиций спортивных коллективов (чествование победителей, торжественный прием в члены сборной, празднования дней рождения, посещение театров, музеев, исторических мест, походы, поездки за город и т.п.).

4. Теоретическая подготовка

1. История развития спортивной аэробики.

Истоки спортивной аэробики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития спортивной аэробики.

2. Строение и функции организма человека.

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

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

3. Основы музыкальной грамоты.

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

4. Формирование правил поведения в спортивном зале, на тренировочном занятии, личной (спортивной) гигиены.

5. Соревновательная подготовка

В соответствии со стандартом спортивной подготовки спортсмены должны принять участие в неофициальных соревнованиях, в соревнованиях муниципального уровня.

Этап начальной подготовки (до года) – 0 соревнований.

Этап начальной подготовки (свыше года):

- контрольные - 1,
- отборочные - 1,
- основные – 1.

2.5.2. Тренировочный этап 1-2 год обучения

1. Техническая подготовка

Спортсмены на данном этапе должны овладеть целостными упражнениями как средством технической подготовки в отдельных видах программы (ИЖ, ИМ, СП, ТР, ГР).

Спортсмены выступают в различных номинациях:

- соло (ИЖ, ИМ);
- пара (СП);
- трио (ТР);
- группа (ГР);
- танцевальная гимнастика (ТГ);
- гимнастическая платформа (ГП)

Спортсмены участвуют на соревнованиях различного уровня.

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

1.1. Основные технические элементы

Совершенствование техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложности, стоимостью до 0,4 балла, изучение и закрепление элементов стоимостью 0,5 – 0,6 баллов.

Обязательные элементы:

Группа А. Отжимание в упоре лежа.

Группа В. Упор углом ноги врозь.

Группа С. Прыжок в поворотом 360°.

Группа D. Вертикальный шпагат.

Дополнительные элементы:

Стоимость 0,5 балла:

Группа А, динамическая сила:

- латеральное отжимание в упоре лежа на 1 руке и 1 ноге;
- «хиндж» отжимание в упоре лежа на 1 ноге и 1 руке;
- «взрывная рамка» в «венсон»;
- из упора лежа перемах ноги врозь в упор лежа сзади;
- упор высокий угол, туловище горизонтально разгибаясь шпагат;
- из упора лежа круг двумя ногами 1 или 2;
- круг двумя ногами, в шпагат;
- круг двумя с широко разведенными ногами «деласал» 1 или 2;
- круг «деласал» в шпагат;
- вертолет в упор «венсон»;
- вертолет , поворот на 180° в шпагат.

Группа В, статическая сила:

- упор углом ноги врозь «вне» на 1 руке с поворотом на 180°;
- упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 360°;
- упор высокий угол;

- высокий упор согнувшись с поворотом на 360°.

Группа С, прыжки – толчком двумя/одной ногой:

- прыжок с поворотом на 720°;
- прыжок с поворотом на 540° в шпагат;
- прыжком свободное падение с поворотом на 360°;
- с поворотом на 360° прыжок в группировку и приземление в шпагат;
- прыжком поворот на 180° группировка – в упор лёжа;
- с поворотом на 360° прыжок казак;
- с поворотом на 180° прыжок казак в шпагат;
- прыжок казак в упор лёжа;
- прыжок согнувшись, в шпагат;
- прыжок согнувшись ноги врозь в шпагат;
- прыжок во фронтальный шпагат приземление во фронтальный шпагат;
- прыжок в шпагат и приземление в шпагат;
- прыжок разножка поворот 180°;
- прыжок разножка приземление в шпагат;
- перекидной прыжок;
- прыжок «ножницы» с поворотом на 180° – упор лёжа;
- прыжок "от оси" с поворотом на 180°.

Группа D, равновесие и гибкость:

- поворот на 1 ноге на 720° в вертикальный шпагат с опорой руками о пол;
- поворот на 360°, маховая нога впереди горизонтально;
- поворот на 360° в высоком равновесии с захватом за ногу, в вертикальный шпагат;
- «либела» с опорой руками о пол в вертикальный шпагат;
- без опорная «либела».

Стоимость 0,6 балла:

Группа А, динамическая сила:

- из упора лежа отжимание «взрывная рамка» с поворотом на 180°;
- взрывная рамка с поворотом 180° в шпагат;
- «взрывная рамка» в безопорный «венсон»;
- из упора лежа перемах ноги врозь в упор углом;
- из упора высокий угол, туловище горизонтально, перемах ноги врозь назад в шпагат;
- из упора лежа круг двумя ногами в упор венсон;
- круг «деласал» в упор «венсон» или из упора «венсон» круг «деласал» в «венсон»;
- вертолёт в упор безопорный «венсон».

Группа В, статическая сила:

- упор углом ноги врозь «вне» с поворотом на 720° (или более);
- упор углом ноги врозь на 1 руке с поворотом на 360° (лакатуш);
- упор углом ноги врозь упор углом с поворотом на 720°;
- упор углом с поворотом на 720° и более;
- горизонтальный упор ноги врозь.

Группа С, прыжки – толчком двумя/одной ногой:

- прыжок с поворотом на 720° в шпагат;
- прыжком свободное падение с поворотом на 540°;
- прыжком поворот на 720° в группировку;
- с поворотом на 540° прыжок в группировку, приземление в шпагат;
- с поворотом на 180° прыжок в группировку, приземление в упор лёжа;
- с поворотом на 360° прыжок казак в шпагат или фронтальный шпагат;
- с поворотом на 180° прыжок казак в упор лёжа;
- с поворотом на 360° прыжок согнувшись;
- с поворотом на 180° прыжок согнувшись, в шпагат;
- прыжок согнувшись и упор лёжа;

- с поворотом на 360° прыжок согнувшись ноги врозь;
- с поворотом на 180° прыжок согнувшись ноги врозь в шпагат;
- прыжок согнувшись ноги врозь - упор лежа;
- с поворотом 360° прыжок согнувшись ноги врозь;
- с поворотом на 180° прыжок во фронтальный шпагат приземление во фронтальный шпагат;
- прыжок во фронтальный шпагат- упор лежа;
- прыжком поворот на 360° в шпагат;
- прыжком поворот на 180° в шпагат, приземление в шпагат;
- прыжок в шпагат разножка и приземление в шпагат;
- прыжок в шпагат, приземление в упор лежа;
- прыжок разножка поворот 180° – приземление в шпагат;
- прыжок разножка приземление в упор лёжа;
- перекидной прыжок и поворот на 180°;
- перекидной прыжок и приземление в шпагат;
- с поворотом на 180° прыжок «ножницы» и поворотом на 180° – упор лёжа;
- прыжок "от оси" с поворотом на 360°;
- прыжок "от оси" с поворотом на 180° во фронтальный шпагат;
- прыжок "от оси" с поворотом на 180° в упор лежа.

Группа D, равновесие и гибкость:

- поворот на 1 ноге на 1080°;
- поворот на 1 ноге на 720° в безопорный вертикальный шпагат;
- поворот на 360°, нога впереди горизонт, в вертикальный шпагат;
- высокое равновесие с захватом рукой за ногу с поворотом на 720°;
- поворот на 360° в высоком равновесии с захватом за ногу, в безопорный вертикальный шпагат;
- либела с опорой руками о пол в безопорный вертикальный шпагат;
- двойная либела с опорой руками о пол;
- безопорная либела – в вертикальный шпагат с опорой руками о пол.

Подбор элементов осуществляется тренером в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Постепенное разучивание и закрепление техники элементов сложности, стоимостью до 0,7 баллов. Данные элементы спортсмен должен освоить в период с 10 – 11 лет, этот период является подготовительным для перехода в следующую возрастную категорию.

На данном этапе спортсмены продолжают осваивать музыкальную грамотность и классическую хореографию. Начинают изучать элементы современного танца, которые в дальнейшем будут включены в виде «куска» 32 счета в программу по аэробной гимнастике.

1.2 Акробатические элементы

Закрепление техники следующих элементов:

1. «Колесо» (с ноги/ног на ногу/ноги);
2. «Рондат»;
3. Переворот (вперед, назад);
4. Подъём разгибом из стойки на голове и руках.

Освоение техники элементов:

1. Темповой переворот (вперед);
2. «Фляк».

1.3. Хореографическая подготовка

На данном этапе под хореографической подготовкой в большей степени понимается работа над аэробными связками (композициями) на площадке. Формируются индивидуальные образы, техники и манера выполнения аэробной программы.

Хореографические элементы у станка не отличается от предыдущей подготовки,

меняется их интерпретация. Более сложные связки, увеличивается количество повторения, амплитуда движений, добавляются маховые и статические упражнения. Закрепляется и совершенствуется техника пройденного материала.

Добавляются некоторые элементы классической хореографии:

- battement [батман] – размах, биение.
- battement releve lent [релевелян] - «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4, 1-8 поднимание вытянутой ноги вперед, в сторону или назад на 90° и выше.
- battement developpe [батмандевлоппе] – вынимание, раскрытие ноги вперед, назад или в сторону скольжением "рабочей" ноги по опорной в нужное направление.
- grand battement [грандбатман] - «большой бросок, взмах» на 90° и выше вытянутой ноги в нужное направление.

Спортсмены начинают изучать стили современного танца.

Виды современного танца (уличный стиль):

- хип-хоп;
- локинг;
- дабстеп
- дзаз-фанк и другие.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

ОФП на данном этапе может дублироваться с этапом начальной подготовкой, но с большим количеством повторений, подходов, с более амплитудным и динамичным выполнением.

2.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

1. На данном этапе предпочтение отдается развитию активной и динамической гибкости.

Примерные упражнения:

- маховые упражнения (вперед, назад, в сторону) с продвижением, поворотами и базовыми шагами;
- маховые упражнения (опорные и без опорные) под счет и самостоятельно;
- маховые упражнения с приседами и т.д.

2. Координация спортсменов на тренировочном этапе находится на высоком уровне и требует систематической тренировки.

Примерные упражнения:

- акробатические – перевороты вперед и назад с переходом в партер, «рондат», «фляк», «сальто»;
- аэробные связки – сложные базовые дорожки в сочетании со сложными связками рук на месте и в движении под музыку с добавлением элементов сложности групп А, В, С, D.
- подвижные игры с использованием базовых движений и элементов сложности спортивной аэробики.

3. Развитию силы следует уделить особое внимание, так как к спортсменам предъявляются более серьезные требования по выполнению элементов сложности в соревновательных программах.

Примерные упражнения:

1. «стойчая» подготовка:

- выходы в стойку на руках из положения стоя или полного приседа, через согнутые, прямые ноги и ноги врозь.
- повороты и ходьба в стойке на руках;
- «спичаги»
- упоры углом ноги вместе с выходом в высокий угол и обратно;
- «ножницы» в упоре углом ноги вместе;

- сведение и разведение в положении упор углом ноги вместе;
 - прыжки в продвижении вперед лицом, правым и левым боком в положении упор лежа;
 - отжимание с хлопком и в взрывную рамку.
 - в висе углом на шведской стенке поднимание ног с касанием носками над головой.
4. Выносливости - выполнение аэробных движений более длительное время сохраняя работоспособность:
- выполнение соревновательных программ подходами, двоянными походами (2 подряд);
 - с элементами и без них «водичка»;
 - с использованием элементов сложности разных групп, один подход выполняется только с элементами группы А, следующий подход с элементами группы С и тд.

3. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка направлена на формирование устойчивости к соревновательному стрессу, мотивов напряженной тренировочной работы.

Средства и методы:

1. Совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. В период подготовка корректировать задачи на каждую тренировку в соответствии с индивидуальными особенностями каждого спортсмена по мере необходимости.
2. Разработать индивидуальный режим тренировочного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости. Путём самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия (экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение и т.д.)
3. Проверять готовность спортсмена с помощью моделирования соревновательной деятельности на тренировочных занятиях, проведение «прикидок» и учебных соревнований.

Волевая подготовка

В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. Умелое их использование приучает спортсменов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Нравственная подготовка

Формирование устойчивого понимания о правилах поведения в школе, не тренировке, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений. Поддержка, страховка партнера.

Совершенствование способности спортсмена соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях).

Формирование атмосферы трудолюбия, взаимопомощи, творчества. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений.

Организация совместных тренировок с целью обмена опытом.

4. Теоретическая подготовка

Режим, питание и гигиена. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения.

Причины травм и их профилактика. Оказание первой до врачебной помощи.

Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

Методика проведения учебно-тренировочных занятий.

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

5. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская практика

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

Судейская практика

Участие в судействе соревнований в качестве судьи при участниках, на линии, помощниками. Участие в показательных выступлениях.

6. Соревновательная подготовка.

Принять участие в соревнованиях:

- контрольные – 2,
- отборочные – 2,
- основные – 1.

7. Восстановительные средства и мероприятия.

Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание. Массаж, самомассаж.

2.5.3. Тренировочный этап 3-4 год обучения.

1. Техническая подготовка.

На 3-4 году обучения спортсмены приобретают опыт стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях, сформированную спортивную мотивацию. Спортсмены хорошо ориентируются на спортивной площадке. Отлично чувствуют музыкальное сопровождение и обыгрывают его при демонстрации соревновательного упражнения.

1.1. Основные технические элементы.

Совершенствование техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложности, стоимостью до 0,6 балла.

Обязательные элементы:

- А) Геликоптер в упор лежа.
- В) Упор углом ноги врозь с поворотом (максимум на 360°).
- С) Прыжок в группировку поворотом на 360°.
- Д) Поворот на 360° в вертикальный шпагат.

Разучивание и закрепление техники элементов сложности, стоимостью до 0,8 баллов.

Стоимость 0,7 балла:

1. Группа А, динамическая сила:

- взрывная рамка с поворотом 180° в «венсон»;
- из упора лежа перемах ноги врозь в упор высокий угол ноги врозь;

- высокий упор согнувшись с поворотом на 180°, фронтальный шпагат;
- высокий упор согнувшись разгибаясь поворот на 180° в упор лежа;
- круг двумя ногами с поворотом на 180° в упор «венсон»;
- круг двумя ногами в безопорный «венсон»;
- круг двумя ногами с поворотом на 360° в шпагат;
- круг «деласал» с поворотом на 360°, в шпагат;
- круг «деласал» и поворот на 180° в «венсон»;
- круг «деласал» в безопорный «венсон»;
- «геликоптер», твист 360° в упор лежа.

2. Группа В, статическая сила:

- упор углом ноги врозь вне на 1 руке с поворотом на 540°;
- упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 720°;
- упор высокий угол с поворотом на 360°;
- отжимание в горизонтальном упоре ноги врозь.

3. Группа С, прыжки – толчком двумя/одной ногой:

- прыжком свободное падение с поворотом на 720°;
- прыжок «гейнер» с поворотом на 540° и е в упор лёжа;
- прыжок «гейнер» с поворотом на 540° в шпагат;
- с поворотом на 540° прыжок в группировку, приземление в шпагат;
- с поворотом на 360° прыжок в группировку, приземление в упор лежа;
- с поворотом на 720° прыжок «казак»;
- с поворотом на 540° прыжок «казак» в шпагат;
- с поворотом на 180° прыжок «казак», поворот на 180° в упор лёжа;
- с поворотом на 360° прыжок согнувшись в шпагат;
- прыжок согнувшись и с поворотом на 180° упор лёжа;
- махом одной назад, прыжок с поворотом на 180° согнувшись ноги врозь, в упор лежа (калянов);
- с поворотом на 360° прыжок согнувшись ноги врозь в шпагат;
- с поворотом на 180° прыжок согнувшись ноги врозь - упор лежа;
- с поворотом на 360° прыжок во фронт. шпагат и приземление во фронтальный шпагат;
- прыжок во фронтальный шпагат и поворот на 180° в упор лёжа;
- прыжком поворот на 360° в шпагат, приземление в шпагат;
- прыжок с поворотом 180° в шпагат – разножка и приземление в шпагат;
- прыжок с поворотом 180° в шпагат, приземление в упор лежа;
- перекидной прыжок и поворотом на 360°;
- перекидной прыжок и поворот на 180°, приземление в шпагат;
- перекидной прыжок разножка и приземление шпагат «марченков»;
- перекидной прыжок приземление в упор лёжа;
- прыжок "от оси" с поворотом на 360° во фронтальный шпагат;
- прыжок "от оси" с поворотом на 360° в упор лежа;
- прыжок баттерфляй с вращением на 360°.

4. Группа D, равновесие и гибкость:

- поворот на 1 ноге на 1080° в вертикальный шпагат;
- поворот на 540°, маховая нога впереди горизонтально;
- поворот на 360°, нога впереди горизонт, в безопорный вертикальный шпагат;
- поворот на 720° в высоком равновесии с захватом за ногу, в вертикальный шпагат;
- двойная «либела» с опорой руками о пол в вертикальный шпагат с опорой руками о пол;
- безопорная «либела» в безопорный вертикальный шпагат;
- безопорная двойная «либела».

Подбор элементов осуществляется тренером в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Постепенное разучивание и закрепление техники элементов сложности, стоимостью до 0,8

баллов.

На данном этапе спортсмены совершенствуют знания музыкальной грамотности и классической хореографии. Продолжают изучать элементы современного танца.

1.2. Акробатические элементы

Совершенствуются акробатические элементы из предыдущего этапа подготовки. Добавляется элемент «Сальто 360°» (вперед, назад, в сторону). Изучение данного элемента не обязательно. Не имеет стоимости. Используется для украшения программы.

Акробатические элементы выполнить только 2 раза во всем упражнении, без комбинации одновременно или поочередно. Выполненные элементы больше чем 2 раза получают каждый раз сбавку -0.5

1.3. Хореографическая подготовка

Совершенствование хореографической подготовки у станка, аэробной подготовке на середине зала. Продолжение разучивания и закрепление элементов современного танца.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Для проведения ОФП часто используется метод круговой тренировки. Круговые тренировки постоянно поддерживают мышцы спортсмена в тонусе, сердечный ритм и пульс ускоряются, в то время как одна группа мышц отдыхает, другая усердно работает. Круговые тренировки позволяют повысить физические результаты за более короткое время.

Пример круговой тренировки:

Спортсмены делятся на пары или тройки, проходят на станции с упражнениями, выполняют каждую станцию на время от 40 – 60 сек. на скорость с точным контролем над технически правильным выполнением упражнения. Количество кругов 1 – 3. Отдых между станциями 15 – 20 сек.

Станция № 1: Подъем ног в висе на шведской стенке. Ноги прямые, носками коснуться перекладины над головой. Варианты выполнения данного упражнения:

- ноги вместе;
- ноги врозь на ширине плеч;
- подъем ног из И.П. углом;
- ноги подняты до уровня перекладины, ноги на ширине плеч, выполняется упражнение «часики», т.е. поочередное опускание одной ноги в сторону-вниз, вторая поднимается прямо-вверх и наоборот.

Станция № 2: Отжимания. И.П. упор лежа. Сгибание, разгибание рук. Голова, спина, ноги одна прямая линия. Мышцы туловища подтянуты. Варианты выполнения упражнения:

- лопки в стороны;
- локти назад;
- с хлопком;
- узким хватом, постановка кистей сомкнутая;
- широким хватом;
- с хлопком по бедрам;
- «взрывная рамка»
- с махом в «венсон».

Станция № 3: Приседания. Варианты выполнения упражнения:

- ноги врозь;
- ноги вместе;
- на одной ноге «писталетик»;
- с гантелями;
- со штангой;

- с выпрыгиванием (из приседа в присед).

Станция № 4: Планка. Варианты выполнения упражнения:

- обычная планка;
- боковая планка;
- со скручиванием;
- с покачиванием вперед-назад;
- с поочередным выпрямлением и сгибанием рук;

Станция № 5: Встречная складка. И.П. лежа на спине руки, ноги прямые. Варианты выполнения упражнения:

- ноги вместе;
- ноги врозь, на уровне плеч;
- поочередно;
- смешанное выполнение всех вышеперечисленных вариантов, а именно на 1 ноги вместе, на 2 ноги врозь, на 3 правая нога, на 4 левая нога и заново. Руками и носком вытягиваться вверх.

Станция № 6: «Лодочка». Варианты выполнения упражнения:

- держать;
- одновременный подъём и опускание рук и ног;
- поочередное поднятие и опускание рук и ног, правая рука – левая нога и наоборот;
- с перекатом из «лодочки на животе, в «лодочку на спине» и обратно. Через левый и правый бок.

Станция № 7: челночный бег

Станция № 8: прыжки на скакалке, прыжки колени к груди, напрыгивания и т.д

2.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

1. На данном этапе предпочтение отдается развитию активной и динамической гибкости.

Примерные упражнения:

- маховые упражнения (вперед, назад, в сторону) с продвижением, поворотами и базовыми шагами;
- маховые упражнения (опорные и без опорные) под счет и самостоятельно;
- маховые упражнения с приседами и тд.

2. Координация у спортсменов на тренировочном этапе находится на высоком уровне и требует систематической тренировки.

Примерные упражнения:

- акробатические – перевороты вперед и назад с переходом в партер, «рондат», «фляк», «сальто»;
- аэробные связки – сложные базовые дорожки в сочетании со сложными связками рук на месте и в движении под музыку с добавлением элементов сложности групп А, В, С, D.
- подвижные игры с использованием базовых движений и элементов сложности спортивной аэробики.

3. Развитию силы следует уделить особое внимание, так как к спортсменам предъявляются более серьезные требования по выполнению элементов сложности в соревновательных программах.

Примерные упражнения:

1. «стойчая» подготовка:

- выходы в стойку на руках из положения стоя или полного приседа, через согнутые, прямые ноги и ноги врозь.
- повороты и ходьба в стойке на руках;
- «спичаги»
- упоры углом ноги вместе с выходом в высокий угол и обратно;
- «ножницы» в упоре углом ноги вместе;

- сведение и разведение в положении упор углом ноги вместе;
 - прыжки в продвижении вперед лицом, правым и левым боком в положении упор лежа;
 - отжимание с хлопком и в взрывную рамку.
 - в висе углом на шведской стенке поднимание ног с касанием носками над головой.
4. Выносливости - выполнение аэробных движений более длительное время сохраняя работоспособность:
- выполнение соревновательных программ подходами, двоянными походами (2 подряд);
 - с элементами и без них «водичка»;
 - с использованием элементов сложности разных групп, один подход выполняется только с элементами группы А, следующий подход с элементами группы С и тд.

3. Психологическая подготовка

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

Средства и методы:

1. Совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости.
2. Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости. Путём самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия (экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение и т.д.)
3. Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований.

Волевая подготовка

Основой морально-волевой подготовки на учебно-тренировочном этапе являются: регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок, систематическое введение в занятия дополнительных трудностей, широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

Нравственная подготовка

Приучение спортсменов к дисциплине, воспитание у них требовательности к себе, настойчивости и упорства в достижении цели, способности к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелости, решительности, чувства коллективизма, волю к победе.

4. Теоретическая подготовка

Основы композиции и методика составления комбинации.

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

Правила судейства, организация и проведение соревнований.

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований.

Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе.

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный.

Содержание и документы учета и контроля.

Дневник спортсмена, его значение в общем процессе управления.

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

5. Инструкторская и судейская практика

5.1. Инструкторская практика

Проведение разминки, заключительной части тренировки. Проведение частей тренировки по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

5.2. Судейская практика

Судейство соревнований в качестве судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи. Прохождение судейского семинара.

6. Соревновательная подготовка

Принять участие в соревнованиях:

- контрольные – 2;
- отборочные – 2;
- основные – 2.

7. Восстановительные средства и мероприятия

Медико-биологические средства восстановления – физические средства, гидротерапия, сауна, массаж (сегментарный, точечный), мануальная терапия, кислородные коктейли, блокады, рациональное питание, фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты), иглорефлексотерапия, электропунктура, специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами. Прогулки.

Восстановительный бег. Сауна. Массаж. Восстановительное плавание.

Психологические средства восстановления – психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

2.5.4. Этап совершенствования спортивного мастерства (1 - 3 года)

1. Техническая подготовка

1.1. Технические элементы сложности

Обязательные элементы:

Группа А. Геликоптер в шпагат или в упор «Венсон»;

Группа В. Упор углом ноги врозь с поворотом (максимум на 720°);

Группа С. Прыжок согнувшись ноги врозь;

Группа Д. «Либела» в вертикальный шпагат / Безопорная «либела» в вертикальный шпагат.

Дополнительные элементы:

Стоимость 0,8 балла

1. Группа А, динамическая сила:

- взрывная рамка, поворот 180°, твист 180° в упор лежа сзади;
- «взрывная рамка» с поворотом на 180° в без опорный «венсон»;
- из упора лежа перемах ноги врозь в упор высокий угол;
- высокий упор согнувшись с поворотом на 180°, перемах назад ° в шпагат;
- круг двумя ногами с поворотом на 360° в упор «венсон»;
- круг двумя ногами с поворотом на 180° в безопорный «венсон»;
- круг «деласал», с поворотом на 360° в упор «венсон»;
- круг «деласал» и поворот на 180° в безопорный «венсон».

2. Группа В, статическая сила:

- высокий упор согнувшись;
- из горизонтального упора ноги врозь – упор безопорный «венсон»;
- горизонтальный упор ноги врозь безопорный «венсон» в обе стороны;
- горизонтальный упор на прямых руках.

3. Группа С, прыжки – толчком двумя/одной ногой:

- прыжок с поворотом на 1080°;
- прыжок с поворотом на 900° в шпагат;
- с поворотом на 540° прыжок в группировку, приземление в упор лежа;
- с поворотом на 720° прыжок казак в шпагат;
- с поворотом на 360° прыжок казак, поворот на 180° в упор лёжа (жульен);
- с поворотом на 360° прыжок согнувшись;
- с поворотом на 540° прыжок согнувшись в шпагат;
- с поворотом на 180° прыжок согнувшись и поворотом на 180° упор лёжа;
- махом вперед с поворотом на 360° прыжок согнувшись ноги врозь, в упор лежа;
- с поворотом на 720° прыжок согнувшись ноги врозь;
- с поворотом на 540° прыжок согнувшись ноги врозь - в шпагат;
- с поворотом на 360° прыжок согнувшись ноги врозь - упор лежа;
- прыжок согнувшись ноги врозь с поворотом на 180° упор лежа;
- с поворотом 720° прыжок согнувшись ноги врозь;
- с поворотом на 180° прыжок «шушунова» с поворотом на 180° упор лёжа;
- прыжком поворот на 720° в шпагат;
- прыжком поворот на 540° в шпагат, приземление в шпагат;
- прыжок с поворотом на 360° в шпагат;
- прыжок с поворотом на 360° в шпагат, приземление в упор лежа;
- перекидной прыжок и поворот на 360°, приземление в шпагат;
- перекидной прыжок с поворотом на 180° разножка и приземление в шпагат;
- перекидной прыжок и поворотом на 180° приземление в упор лёжа;
- прыжок "от оси" с поворотом на 540°.

4. Группа D, равновесие и гибкость:

- поворот на 1 ноге на 1080° в безопорный вертикальный шпагат;
- поворот на 720°, нога впереди горизонтально, в вертикальный шпагат;
- высокое равновесие с захватом рукой за ногу с поворотом на 720°;
- поворот на 360° в высоком равновесии с захватом за ногу, в безопорный вертикальный шпагат;
- двойная «либела» с опорой руками о пол в безопорный вертикальный шпагат;
- безопорная двойная «либела» в вертикальный шпагат с опорой руками о пол.

Подбор элементов осуществляется тренером в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Постепенное разучивание и закрепление техники элементов сложности, стоимостью до 1 балла. Элементы стоимостью в 1 балл являются сложными в освоении и в техническом выполнении, поэтому данные элементы предлагаются спортсменам выборочно, в зависимости от физических способностей и психологической готовности.

На данном этапе спортсмены совершенствуют знания музыкальной грамотности и классической хореографии. Продолжают изучать элементы современного танца.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Легкоатлетическая подготовка:

- кроссы на различные дистанции;
- бег в переменном темпе;
- бег с ускорениями (челночный бег).

Тяжелоатлетическая подготовка:

- со штангой;
- с гирями и утяжелителями;
- на тренажерах;
- с партнером;
- с собственным весом.

Выполнение ОФП различными методами такими как поточный, круговой, непрерывный, строго регламентированного упражнения и интервальный.

2.2. Специальная физическая подготовка

К специальной подготовке на данном этапе относятся отработка элементов сложности всех структурных групп и соревновательных программ в целом и разделяя их на части с применением методов непрерывного выполнения упражнений, интервального и соревновательного.

3. Психологическая подготовка

Волевая подготовка

В рамках этапа спортивного совершенствования от спортсменов требует не обхода, а сознательного преодоления большим трудом и усилием воли возникающих трудностей. Основные волевые качества которые должны быть сформированы подходя к данному этапу это целеустремленность, инициативность, решительность, самообладание, стойкость, настойчивость и смелость. Занятия спортом предоставляют неограниченные возможности воспитания воли.

Средства воспитания волевых качеств:

- целеустремленность и решительность развиваются в процессе освоения новых упражнений;
- стойкость и настойчивость - результат регулярного преодоления утомления при выполнении тренировочных занятий и в соревнованиях, особенно в неблагоприятных условиях;
- самообладание воспитывается в обстановке жестокого соперничества на ответственных соревнованиях, при необходимости срочно исправить сделанные ошибки.

Нравственная подготовка

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Нравственность, нравы поведения – содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть – обостренное чувство, вызывающее (в зависимости от поступка) состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызения совести.

Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность любовь, дружба, патриотизм, сочувствие.

Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь, дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты – зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть.

Моральный закон - предписание делать добро и не делать зла.

4. Теоретическая подготовка

4.1. Теория и методика освоения спортивной аэробикой.

Возрастные периоды подготовки спортсменов

Возрастная динамика развития и совершенствования физических и психомоторных качеств. Возрастная динамика спортивных результатов. Тенденции становления техники и тактики в зависимости от возраста и квалификации спортсмена.

Динамика формирования спортивного мастерства

Многолетняя подготовка. Формирование тактических умений и навыков в различном возрасте. Объем, эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Критерии

оценки технического мастерства спортсменов.

Планирование спортивной подготовки

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, тренировочный план, план-график, план-конспект. Планирование недельного микроцикла. Составление индивидуального плана.

Анализ спортивной подготовленности

Определение уровня развития физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсменов различными методами. Участие в проведении тестирования.

Моделирование соревновательной деятельности

Показатели, физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Показатели состояния здоровья. Методы восстановления после физических и психических напряжений.

Методика обучения

Объяснительно-иллюстративная методика обучения двигательным действиям и поэтапная методика формирования навыков выполнения технических и тактических действий (педагогические и психологические основы поэтапного формирования умственных и двигательных действий – определение ориентировочной основы действия).

5. Инструкторская и судейская практика

5.1. Инструкторская практика

Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

5.2. Судейская практика

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

6. Соревновательная подготовка

Принять участие в соревнованиях:

- контрольные – 3;
- отборочные – 2;
- основные – 2.

7. Восстановительные средства и мероприятия

Психологические средства восстановления – психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

2.5.5. Этап высшего спортивного мастерства (без ограничения)

1. Техническая подготовка.

1.1. Технические элементы сложности.

Обязательных элементов нет!

Дополнительные элементы:

Совершенствование техники элементов стоимостью до 1 балла.

Стоимость до 0,9 балла:

1. Группа А, динамическая сила:

- из упора лежа перемах ноги врозь с поворотом на 180° в упор лежа;
- высокий упор согнувшись разгибаясь поворот на 180° в упор «венсон»;
- круг двумя ногами с поворотом 360° в безопорный «венсон»;
- круг «деласал», твист 360° в воздухе в упор лежа;

- круг «деласал» +воздушный круг деласал (1 или 2);
- 2 круга «деласал» с поворотом 360° (шпиндель) в упор «венсон»;
- круг «деласал» с поворотом на 360° в упор безопорный «венсон».

2. Группа В, статическая сила:

- упор высокий угол с поворотом на 720°;
- горизонтальный упор на прямых руках, отжимание.

3. Группа С, прыжки – толчком двумя/одной ногой:

- прыжок с поворотом на 1080° в шпагат;
- прыжком свободное падение с поворотом на 900°;
- с поворотом на 900° прыжок в группировку, приземление в шпагат;
- с поворотом на 540° прыжок казак, поворот на 180° в упор лёжа;
- с поворотом на 360° прыжок согнувшись и поворотом на 180°, упор лежа;
- махом вперед с поворотом на 360° прыжок согнувшись ноги врозь и поворотом на 180°, упор лежа;
- с поворотом на 540° прыжок согнувшись ноги врозь - упор лежа;
- с поворотом 180° прыжок согнувшись ноги врозь и поворотом на 180° упор лежа;
- с поворотом на 360°, прыжок во фронтальный шпага, поворотом 180° упор лёжа;
- прыжок с поворотом 540° в шпагат.

4. Группа D, равновесие и гибкость:

- поворот на 720°, маховая нога впереди горизонтально;
- поворот на 720°, нога впереди горизонтально, в безопорный вертикальный шпагат;
- поворот на 1080° в высоком равновесии с захватом за ногу, в вертикальный шпагат;
- безопорная двойная либела – в безопорный вертикальный шпагат.

Стоимость 1 балл.

1. Группа А, динамическая сила:

- из упора лежа перемах ноги врозь с поворотом на 180° в упор «венсон»;
- высок упор согнувшись, перемах ноги врозь назад в упор лежа «салван»;
- высокий упор согнувшись, разгибаясь поворот на 180° в упор безопорный «венсон»;
- круг «деласал» поворот на 180° и, вращение на 360° в упор лёжа или в «венсон»;
- круг «деласал» + воздушный круг «деласал» (1 или 2) + круг «деласал»;
- круг «деласал» в обе стороны.

2. Группа В, статическая сила:

- высокий упор согнувшись с поворотом на 360°;
- из горизонта упора ноги врозь - упор безопорный «венсон» и горизонт. упор ноги врозь;
- горизонтальный упор ноги врозь - безопорный" «венсон» в обе стороны - горизонтальный упор ноги врозь;
- из горизонтального упора - упор безопорный «венсон».

3. Группа С, прыжки – толчком двумя/одной ногой:

- прыжком свободное падение с поворотом на 1080°;
- прыжок «гейнер» с поворотом на 900°;
- прыжок «гейнер» с поворотом на 1080° во фронтальный шпагат;
- с поворотом на 1080° прыжок в группировку, приземление в шпагат;
- с поворотом на 540° прыжок согнувшись и поворотом на 180°, упор лежа;
- перекидной прыжок и с поворотом на 360° приземление в упор лёжа «незез-он»;
- прыжок "от оси" с поворотом на 720° во фронт. шпагат;
- прыжок "от оси" с поворотом на 720° в упор лежа;
- прыжок баттерфляй с вращением на 720°.

4. Группа D, равновесие и гибкость:

- поворот на 1080°, нога впереди горизонтально, в вертикальный шпагат;
- поворот на 1080° в высоком равновесии с захватом за ногу, в безопорный вертикальный шпагат.

Подбор элементов осуществляется тренером в зависимости от индивидуальных

особенностей спортсмена.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические, прыжковые и беговые упражнения).

Упражнения для совершенствования ловкости – с набивными мячами, скакалками;

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

2.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером

Упражнения с партнером для совершенствования координации.

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

3. Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств; быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации.

Нравственная подготовка

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Нравственность, нравы поведения – содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть – обостренное чувство, вызывающее (в зависимости от поступка) состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызения совести.

Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность любовь, дружба, патриотизм, сочувствие.

Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь, дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты – зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть.

Моральный закон - предписание делать добро и не делать зла.

4. Теоретическая подготовка

Возрастные периоды подготовки спортсменов

Возрастная динамика развития и совершенствования физических и психомоторных качеств. Возрастная динамика спортивных результатов.

Динамика формирования спортивного мастерства

Многолетняя подготовка. Формирование тактических умений и навыков в различном возрасте. Объем тренировочной нагрузки. Критерии оценки спортивного мастерства.

Планирование спортивной подготовки

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, тренировочный план, план-график, план-конспект. Планирование недельного микроцикла. Составление индивидуального плана.

Анализ спортивной подготовленности спортсмена

Определение уровня развития физической, технической, психологической подготовленности спортсменов различными методами. Участие в проведении тестирования.

Моделирование соревновательной деятельности

Показатели, физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Показатели состояния здоровья. Методы восстановления после

физических и психических напряжений.

Методика обучения

Объяснительно-иллюстративная методика обучения двигательным действиям и поэтапная методика формирования навыков выполнения технических и тактических действий (педагогические и психологические основы поэтапного формирования умственных и двигательных действий – определение ориентировочной основы действия).

5. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская практика

Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

Судейская практика

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

6. Соревновательная подготовка

Соревновательная подготовка в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки спортсмена.

7. Восстановительные средства и мероприятия

Психологические средства восстановления – психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Примечание: в зависимости от имеющихся условий материально-технической базы, а также от готовности спортсменов, тренер вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала на всех этапах подготовки.

2.6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, 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.

Особенности психологической подготовки в спортивной аэробике.

Спортсменкам необходимо обладать сосредоточенностью, чувственным восприятием и оценке собственных телодвижений, а также темпоритма движений, перемещений в пространстве и времени. Эмоционально напряженный вид спорта, требующий концентрации внимания, воли и одновременно высокой пластичности нервных процессов.

Психологические особенности спортсменов связаны, прежде всего, с искусственностью движений, их программно-точностным характером и нередким возникновением реально опасных для исполнителя ситуаций. Освоение и исполнение упражнений строится по психологической «канве» ощущений, которые имеют характер «опорных» точек. От спортсмена требуется хорошо развитые реакции, то есть способность оперативно оценивать ситуацию движения и на этой основе экстренно прогнозировать дальнейшие действия. В связи с этим характерна значительная эмоциональная напряженность, в связи с чем, от спортсменов требуется высокое самообладание и волевые качества. Волевая мобилизация чрезвычайно важна как условие концентрации усилий, необходимых для выполнения упражнений с максимальным физическим напряжением.

Для опытного спортсмена характерны свойства психики, позволяющие успешно бороться со сбивающими факторами, «отключаться» от нежелательных внешних

воздействий. Работа над трудными, субъективно опасными упражнениями, а также их выполнение в тренировках и на соревнованиях, часто вызывает заметное эмоциональное утомление, в связи с чем, важно уметь разумно распределять психическую энергию и расчетливо ее расходовать.

В работе с учениками тренер должен учитывать их разносторонние психические качества. Важна оценка личностных свойств спортсмена - мотивации деятельности, самооценки волевых качеств, нравственности.

Очень показательны свойства личности, связанные с темпераментом спортсмена; сангвиник, флегматик, холерик и меланхолик требуют разных моделей взаимоотношения между наставником и учеником. Для их распознавания тренер должен проявить особую наблюдательность и проницательность.

Четыре приведенных темперамента весьма условны. В действительности каждый человек сочетает в себе, так или иначе, черты всех темпераментов, но с преобладанием одного из них. Характерной добавкой к картине темпераментов является направленность психики, поведения человека преимущественно на собственный внутренний мир, либо вовне, на внешнее окружение. Эти особенности своих учеников тренер также должен взвешивать и учитывать.

Спортсмены с сильной нервной системой легче переносят психические нагрузки, меньше утомляются эмоционально, и напротив, субъекты со «слабыми нервами» склонны к невротичности, тревожности, подавленности, иногда, даже к бурным реакциям протеста. Еще одна характеристика, относящаяся к темпераменту — пластичность нервных процессов. Спортсмен с пластичной нервной системой легче перестраивается в ситуациях выбора, быстрее и точнее реагирует на указания тренера.

Способности специфичны и связаны со всеми сферами деятельности спортсмена и его подготовки. Способность и интеллект спортсмена — один из важнейших, часто решающий личностный компонент. В этой связи давно замечено, что интеллектуально более продуктивные спортсмены — при прочих равных возможностях более успешно тренируются и выступают.

Современная концепция работы с высококвалифицированными спортсменами требует организации специальной психологической подготовки, предполагающей систематическое использование методов психо- и саморегуляции. Наиболее весомый эффект дает применение методов саморегуляции: идеомоторных приемов, самовнушения, медитации, биологической обратной связи.

Психодиагностические методы становятся в современной практике все более важными. Это — экспертные оценки, наблюдение, диагностика психофизиологических и функциональных особенностей спортсмена, эксперимент, анкетирование и опросы, тестирование.

Наблюдение за поведением, психическими реакциями, особенностями эмоциональных и интеллектуальных проявлений — один из необходимых компонентов педагогической работы тренера. И также, важно, чтобы такие наблюдения по возможности делались на грамотной, научной основе, с использованием литературы и консультаций специалистов.

Психорегуляция в спортивной аэробике аналогична специальной технической и физической подготовке. Психолого-педагогические методы воздействия на спортсмена наиболее доступны и составляют тот важный воспитательный фон, который должен быть нормой в тренировочной работе.

Ключевыми являются методы, связанные со словом. Это — обращения, рекомендации, советы, указания, замечания, беседы, разборы, моральные внушения и многое другое. Очень важен личный пример, которым тренер может воздействовать на ученика. Не менее важную роль в формировании поведения спортсмена играет коллектив, моральный и деловой климат в группе, команде. Совокупное мнение товарищей — эффективный инструмент психологического воздействия.

Метод саморегуляции для спортсмена — самый действенный путь упорядочения психики спортсмена, его поведения. Неотъемлемым компонентом в учебно-тренировочном и соревновательном процессе является идеомоторика. Чем опытнее спортсмен, чем лучше он чувствует движение и увереннее выполняет его на практике, тем совершеннее его идеомоторные представления.

«Мысленная тренировка» весьма эффективна. Сознательное обдумывание и «выполнение» в воображении предстоящего движения не только существенно помогает понять двигательную задачу в процессе обучения, но и нужно для сосредоточения, концентрации внимания на наиболее важных двигательных действиях перед подходом. Идеомоторика чрезвычайно важна на соревнованиях как средство подготовки к выходу на помост.

Применение различных методов регуляции и саморегуляции в гимнастике позволяет достичь хорошей психической устойчивости, надежности спортсмена в различных ситуациях. К основным факторам психической надежности относятся: точность и устойчивость установки на движение, психическая выносливость, скорость обработки афферентной информации, умение управлять своим психическим состоянием.

Методы психологического воздействия должны последовательно и точно применяться тренером во всех фазах работы со спортсменами. В процессе обучения и тренировки используются разнообразные приемы концентрации внимания на важнейших ощущениях, связанных с движением («ориентировочная основа действий»), построение работы по модели соревнований. Особенно важно в психологическом плане точное построение действий гимнаста на соревнованиях. Важна верная установка на данные соревнования с вытекающей из нее мотивацией, оптимальная степень психической напряженности, достижение психической устойчивости в действиях. В процессе подготовки к выполнению программы спортсмен проходит характерные фазы — до вызова на помост, после вызова, в исходном положении, при начале работы.

Психологические аспекты тренировки в спортивной аэробике в значительной степени связаны с нагрузочной стороной работы. Наиболее существенную роль играют волевые качества спортсмена, помогающие строить работу согласно плану. В этой связи нужно придерживаться следующих рекомендаций, таких как:

- полезно проводить тренировки с использованием непривычных снарядов, экипировки, а также в утяжеленных костюмах;
- время от времени нужно предлагать гимнасту тактические задачи, связанные с изменением привычной комбинации;
- в тренировке должны как можно больше использоваться соревновательные упражнения и соревновательные (по модели предстоящих выступлений) режимы подхода к снаряду;
- нужно предлагать гимнастам выполнение некоторых упражнений «с листа», то есть, выполнение упражнения без предварительной разминки на помосте.

Соревнования - социальный процесс, в ходе которого спортсмен входит в определенный тип отношений со своими товарищами по команде, соперниками, зрителями. Это связано с серьезной нагрузкой на психику, полное представление о которой могут дать только сами соревнования. Поэтому соревновательный опыт незаменим.

Выступления на соревнованиях как психологическая коллизия - одно из наиболее острых переживаний в жизни каждого спортсмена. В психическом плане значение специальной подготовки спортсмена и органически присущих ему личностных, характерологических качеств, трудно переоценить. Хорошо известны многочисленные факты, когда в ответственных соревнованиях побеждают спортсмены, не столь готовые технически, физически, сколько психологически.

Существенны также психологические аспекты общения в спортивной аэробике. Один из них — общение тренера и спортсмен. Это очень важный психолого-педагогический фактор работы в аэробике. Тип общения в паре спортсмен-тренер зависит от характера, темперамента, индивидуального стиля деятельности, наконец, культуры каждого из членов

пары. Все, что сказано выше о личности и характере спортсмена, в равной мере относится и к тренеру, который должен в этой паре всегда оставаться лидером. Здесь многое определяется психологической типологией тренера («тренер-либерал», «тренер-деспот», «тренер-демократ»).

Второй аспект, это спортсмен и зритель. Этот аспект общения особенно важен для спортсменов, выступающих на наиболее ответственных соревнованиях, в присутствии большого количества зрителей. Чем проще задание, тем лучше присутствие посторонних отражается на качестве исполнения упражнений. И напротив, координационно-сложная работа с высокой вероятностью неудачи ухудшает психическое состояние спортсмена и, как следствие, эффективность тренировок.

Представляет интерес и тот факт, что наибольшее воздействие на спортсмена оказывают зрители, способные или склонные давать оценку исполнению; причем, чем выше квалификация зрителя, тем выше его воздействие на психическое состояние спортсмена.

Занятия спортом формируют личность спортсмена, его эмоциональную сферу, волевые качества, часто давая эффект, труднодостижимый другими способами. Вместе с тем, тот же спорт связан с преодолением психически весьма сложных, порой болезненных, а также утомительных состояний. Чтобы справиться с возникающими затруднениями, нужна продуманная, систематическая психологическая подготовка, значение которой в спорте неуклонно возрастает по мере того, как увеличивается уровень мастерства спортсмена в соревнованиях все более высокого ранга.

Для успешности спортивной подготовки и соревновательной деятельности необходимо у спортсменов воспитывать:

- *смелость* - проявляется в способности человека преодолевать чувство страха.
- *выдержку* - способность человека противостоять воздействию чувств и эмоций, проявлять стойкость, не менять целевой установки, определяющей направленность деятельности.
- *настойчивость* - способность человека добиваться достижения поставленной цели, несмотря на неудачи.
- *решительность* - способность человека принимать решения и быстро без колебаний исполнять их.
- *инициативность* - способность создать внутреннее побуждение к новым формам деятельности, начать действовать раньше, чем другие.

Формировать моральных качеств.

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

Средства и методы воспитания моральных качеств.

Коллективизм. Коллектив – это группа спортсменов, связанных одинаковыми целями, постоянной совместной учебой, работой, тренировкой, участием в соревнованиях. Коллективизм выражается в товарищеском сотрудничестве и взаимопомощи, содружестве, основанном на сознательном подчинении личных интересов общественным. Коллективизм складывается из качеств спортсмена: товарищества, дружбы, дисциплинированности и общественной активности.

Для того чтобы воспитать качество товарищества, необходимо сформировать у спортсмена стремление оказывать товарищу взаимопомощь в решении его задач; стремиться не только самому выполнить поставленную задачу, но и помочь товарищу эффективно выполнить его задачу. Каждый спортсмен должен быть заинтересован в воспитании у себя этих качеств.

Товарищеские отношения складываются тогда, когда один спортсмен помогает другому на занятиях или соревнованиях. Этого, однако, недостаточно для того, чтобы сложились настоящие товарищеские отношения между спортсменами. Нужно воспитать еще

доброжелательность – свойство, связанное с желанием делать добро другим людям, проявлять участие, расположение, делать и поступать так, чтобы приносить пользу другому спортсмену, помогать в удовлетворении его насущных потребностей. Развивать товарищество следует упражнениями, в которых тренер ставит перед спортсменами такие задачи, которые можно решать взаимно. При этом спортсмены сами следят за тем, чтобы одновременно развивалась доброжелательность, забота о партнере, товарище. Такие задания даются на первых порах на занятиях, а затем и на соревнованиях. Особенно следует обращать внимание на то, чтобы эти качества проявлялись на соревнованиях, когда спортсмену трудно соблюдать и поддерживать эти качества, когда товарищ выступает в качестве соперника, когда это спортсмен из другого коллектива.

Тактичность. Такт – это чувство, подсказывающее, что при данных условиях, в данной ситуации, можно сделать или сказать и в какой форме, чего не следует делать или говорить, что подходит и что недопустимо в данный момент. Тактичность трудно воспитывать, потому что она требует оценки ситуации и принятия решения спортсменом в большей степени на уровне интуиции. Основным методом воспитания тактичности является постановка задач, требующих выбора действий или высказываний в адрес товарища. Средством воспитания являются упражнения. Это качество нельзя воспитывать, только перенимая действия других. Здесь большую роль играет собственный опыт. Основной метод воспитания тактичности – игровой. Перед спортсменом ставится проблема, которую нужно решить наилучшим образом и не только за себя, но и за партнера.

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

Одним из основных методов воспитания дисциплинированности является освоение строевых упражнений. Строевые упражнения и команды позволяют приучить спортсмена выполнять определенные требования тренера. Дисциплинированность неразрывно связана с воспитанием таких качеств как точность, честность, порядочность, скромность, стыдливость.

Точность – способность аккуратно, пунктуально соблюдать установленный порядок. Развивается точность упражнениями, в которых требуется хорошо рассчитать путь и время. К таким упражнениям можно отнести явку вовремя на занятия, взвешивание, выполнение каких-либо заданий, требующих расчета времени и возможностей. Соблюдение режима дня, тренировки, весового режима и др.

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

Честность – правдивость, прямота, добросовестность спортсмена – моральные качества, связанные с привычкой уважать других членов коллектива и развитым чувством собственного достоинства. Четность выражается в словах и делах. Слова не должны расходиться с делами. Развивается честность упражнениями. Нечестным считается также выполнение запрещенных действий, которые выполняют таким образом, чтобы не заметил судья.

Тесно связано с честностью качество, которое называют «порядочностью» – неспособность на низкие поступки, которые запрещены или не соответствуют требованиям морали и этики спортсмена.

Честность и порядочность тесно связаны с тактичностью. Не всякая честность поощряется. Говорить правду нужно и можно, но при этом следует учитывать ситуацию. Принесет ли эта правда или действие пользу обществу, коллективу и конкретному человеку.

Скромность – качество, выражающееся в сдержанности поведения, отсутствии тщеславия, высокомерия. Скромный спортсмен не выставляет напоказ свои достоинства, не хвастает своими заслугами, не стремится поставить себя выше своих товарищей, не принижает их заслуги и достоинства. Нужно приучать спортсмена оценивать свои дела и возможности не выше, чем их оценивают члены коллектива, тренер. Наоборот, небольшое занижение оценок чаще рассматривается положительно, а завышение – отрицательно.

Скромность развивается упражнениями, которые требуют оценки своих

возможностей и дел (успехов). Следует приучить спортсмена правильно давать самооценку.

Общественная активность – качество, выражающееся в деятельности, направленной на решение нужных для коллектива задач. Развивается общественная активность постановкой задач, которые выглядят как поручение коллектива. Общественная активность развивается, если деятельность поощряется и приносит спортсмену положительные эмоции.

Общественная активность развивается у занимающихся выполнением простых, не требующих большого времени, общественных заданий. Даются задания по управлению группой, проведению упражнений, руководству отдельными работами в помощь тренеру, оказанию помощи другим занимающимся. Постепенно сложность и трудность заданий повышается. При этом следует иметь в виду, что выполнение заданий должно поощряться и одобряться.

Трудолюбие – важное моральное качество спортсмена. От его развития зависят спортивные успехи спортсменов.

Любить труд, в том числе спорт, человек может в том случае, когда процесс труда доставляет ему удовлетворение, когда он будет успешно решать поставленные им самим или тренером задачи.

Под *принципиальностью* понимают последовательное проведение в жизнь определенных принципов. Принцип – внутренняя убежденность в чем-либо, точка зрения на что-либо, норма или правило поведения. Принципы являются руководящими положениями, основными правилами, установкой для деятельности спортсмены. Воспитание принципиальности неразрывно связано с воспитанием убежденности, целеустремленности. Принципиальность особенно видна в соблюдении норм и требований морали.

Чтобы выработать принципиальность, даются упражнения, в которых спортсменами проверяются какие-либо нормы, правила поведения спортсмена в различных ситуациях. Также можно устраивать диспуты, споры по различным вопросам теории и практики спортивной аэробики, в которых спортсмен не только вырабатывает собственные убеждения, но и учится убеждать других, отстаивать свои убеждения.

Целеустремленность тесно связана с принципиальностью. Целеустремленный спортсмен стремится добиться решения поставленных задач, несмотря на препятствия учится настаивать на своем.

Гуманизм – это отношение к людям, проникнутое любовью к каждому человеку, заботой о его благе, уважением к человеческому достоинству. Спортсмен должен иметь хорошие отношения с товарищами по группе, секции, коллективу. Нормы, способствующие воспитанию гуманизма, должны устанавливаться с самых первых занятий.

Патриотизм – любовь к своему Отечеству, к своей Родине. Воспитывается в процессе занятий, если спортсмен успешно решает поставленные задачи, добивается признания, уважения окружающих, высоких спортивных результатов.

Занятия в одной группе спортсменов различной национальности позволяют развивать моральное качество – *интернационализм*. Ровное отношение ко всем людям без различия расы, национальности, хорошие отношения между ними способствуют выработке интернационализма. Также способствуют этому знание и уважение национальных особенностей, нравов, обычаев. На занятиях недопустимо пренебрежительное отношение к обычаям и национальным особенностям других людей. Не следует допускать перенесения недостатков одного человека на всех людей данной национальности. Особое внимание воспитанию интернационализма следует уделять при подготовке к выезду за рубеж на соревнования. Совершенствуется интернационализм упражнениями в которых тренер поручает двум спортсменам разной национальности выполнять одну задачу, работать совместно. Таким образом, товарищеское сотрудничество обеспечивает успешное решение задач и становится залогом добрых отношений партнеров. К такому же результату приводят товарищеские совместные тренировки спортсменов различных национальностей или тренировки с иностранцами.

При этом необходимо следить, чтобы спортсмены от совместной тренировки

получали положительные эмоции.

Средства и методы контроля моральных качеств

Проверить степень развития моральных качеств спортсмена можно педагогическими наблюдениями. Для этого фиксируется поведение спортсмена и оценивается соблюдение моральных норм. Отмечаются достоинства и недостатки того или иного морального качества.

При этом следует иметь в виду, что причиной нарушений могут быть недостаточно твердое знание норм или недостаточное развитие волевых качеств, недостаток навыка автоматического выполнения определенных требований. Проводя педагогические наблюдения желательно письменно фиксировать действия и их оценку. Такая фиксация позволяет более точно выявить достоинства и недостатки. Фиксацию моральных качеств с записью осуществляют на соревнованиях. На тренировке недостатки замечаются и тут же принимаются меры к их исправлению.

Методы регуляции психических состояний

Психические состояния спортсменов регулируются процессами возбуждения и торможения в центральной нервной системе, которые могут возникнуть под влиянием оценок тренера, окружающих или самооценок спортсмена. Торможение обычно связано с отрицательными эмоциями, а возбуждение – с положительными.

Эти процессы должны регулироваться. Чрезмерное возбуждение, так же как и торможение может привести к нежелательным последствиям в поединке. Наиболее распространенным видом возбуждения на соревнованиях является предстартовое состояние, «мандраж» и др.

Усилить возбуждение можно целевыми установками на предстоящую деятельность, увеличивая их значение для спортсмена или команды, повышая оценку результатов предстоящей деятельности.

При этом следует учитывать тип нервной деятельности человека, особенности протекания нервных процессов у них. Так, спортсмену возбудимого типа перед соревнованиями не следует рекомендовать «что-то не делать» в программе в силу особенностей функционирования у них нервных процессов.

Спортсмен возбудимого типа на соревнованиях часто не может эффективно с малой затратой сил выполнять приемы и защиты. Такого спортсмена перед выходом на площадку следует успокоить, снизив значение предстоящей борьбы или вызывая доминанту в коре головного мозга, направленную на другие виды деятельности, другие цели.

Спортсмен «тормозного типа», возбуждаясь условиями соревнований, как бы переходит в другой тип нервной деятельности. Такого следует «возбудить» перед выходом на площадку, повышая значение и самой программы и оценки результатов предстоящей деятельности.

Спортсмен высокой квалификации должен самостоятельно регулировать свое психическое состояние. Регулирование состояний нужно всегда увязывать с потребностями. Для того чтобы увеличить возбуждение, следует повысить целевую потребность. Чтобы снизить возбуждение, следует повысить оценку какой-либо другой потребности. Это создаст в коре головного мозга очаг возбуждения (доминанту), которая снизит возбуждение в других центрах. Всегда следует помнить, что цели и потребности являются основными мотивами деятельности. Оперирова ими, можно регулировать психические состояния спортсмена.

«Спортивная форма» с точки зрения психического состояния

«Спортивная форма» - это состояние высшей готовности для данного этапа тренированности. Она характеризуется совершенством навыка ведения поединка. В этом состоянии наиболее уравновешены нервные процессы, навык автоматизирован не только в деталях, но и в целом как «навык борьбы». Психика спортсмена в данный момент такова, что на каждую ситуацию, складывающуюся в соревновании он реагирует наиболее целесообразными действиями. Следовательно, автоматизация навыка приводит к становлению спортивной формы. Наоборот, наиболее характерным признаком и причиной

потери спортсменом спортивной формы, является нарушение (торможение) навыка. Это происходит в том случае, когда спортсмен не добивается результата своим автоматизированным действием (приемом). Оно сопровождается отрицательными эмоциями, связанными с неудачей.

Снять первые признаки перетренированности или потери спортивной формы, можно, снижая напряженность тренировочных нагрузок.

Одним из признаков возможной потери спортивной формы спортсмена, который находится на пике, служат мелкие, незначительные травмы, неправильная реакция на ситуацию. В этом случае следует снижать нагрузки.

Особенности мобилизационной готовности к соревнованиям

Готовность к соревнованиям складывается из ряда факторов:

а) целевой установки. Она создает потребность, которую спортсмен может удовлетворить в результате выступления на соревновании. Это может быть завоевание звания чемпиона, получение разряда, необходимость выхода в следующий этап соревнований и т.п. Правильная целевая установка приводит к соответствующим действиям и направленности работы психики.

б) оценки спортсменом своей возможности добиться поставленной цели. Если спортсмен считает, что готов выполнить задачу, то он мобилизует все силы и средства для достижения цели.

Особенности формирования мобилизационной готовности к соревнованиям тесно связаны с понятием спортивной формы. Если у спортсмена на тренировке все хорошо получается, он не встречает особых трудностей, все системы организма работают с высшей степенью готовности, то особой работы по формированию мобилизационной готовности проводить не следует.

Мобилизационная готовность к соревнованиям спортсмена высокой квалификации обеспечивается на всем протяжении подготовки к ним. Для этого используется метод моделирования соревновательной деятельности с вероятным наиболее сильным соперником. Часто для обеспечения мобилизационной готовности применяют беседы, но такой метод без достаточной уверенности и наличия подготовленной техники и тактики физической подготовки не будет работать. Мобилизационная готовность обеспечивается четкой формулировкой целей и задач предстоящей деятельности спортсмена на соревнованиях, разработкой стратегии и тактики. Спортсмен должен быть уверен, что он готов выполнить поставленные задачи.

Психологическая направленность содержания разминки

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

На тренировке во вторую часть разминки включаются специальные упражнения (самостраховки, для восстановления координации движений при падениях и имитация приемов и других действий, выполнение которых предлагается в основной части тренировки). Разминка на соревнованиях в специальной части обязательно должна содержать те действия, которые собирается выполнить спортсмен в процессе предстоящего выступления.

Задача разминки перед соревнованиями – привести нервную систему спортсмена в оптимальное состояние. Это зависит от ее состояния и типа нервной деятельности. Если спортсмен перед разминкой сильно возбужден, то задача разминки – снизить степень возбуждения. Для этого разминка проводится в несколько замедленном спокойном темпе. В специальной части приемы имитируются в замедленном ритме. Внимание направляется на выполнение конкретных действий, их правильность.

Если спортсмен перед стартом апатичен, то нужно разминкой возбудить его. Чаще всего апатия наступает в том случае, когда спортсмен, проанализировав ситуацию, приходит к выводу, что он не может выиграть у соперника или в противоположном случае, когда он считает, что легко выигрывает у соперника. Это может быть недооценкой своих сил или их переоценкой.

Выполнять разминку с учетом наиболее эффективной подготовки нервной системы к обеспечению достижения спортивного результата и особенно изменять направленность ее содержания должен сам спортсмен. Для этого он должен иметь достаточные знания, умения и навыки, хорошо знать особенности собственной психики. Спортсмен должен сам регулировать и контролировать свою психику, знать средства и методы воздействия на нее, закономерности ее деятельности. В этом случае подготовка будет наиболее эффективна, недостатки подготовленности будут быстро выявляться и своевременно исправляться самим спортсменом. Задача тренера сводится к тому, чтобы своевременно заметить недостатки знаний, умений и навыков, относящихся к моральной и специально психологической подготовке занимающегося и помочь ему устранить эти недостатки.

2.7. Восстановительные средства и мероприятия

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности спортсменов спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Этап начальной подготовки и тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для ТГ 1 и 2 годов обучения.

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена. Применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

2.8. Антидопинговые мероприятия

Антидопинговые мероприятия Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокому спортивного результата. Прием допинга сопряжен с нанесением морального ущерба спорту, вреда здоровью спортсмена, морального ущерба обществу. К запрещенным веществам относятся: стимуляторы, наркотики, каннабиноиды, анаболические агенты, пептидные гормоны, бета-2-антагонисты, вещества с антиэстрогенным действием, маскирующие вещества, глюкокортикостероиды запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции, фармакологические, химические и физические манипуляции, генный допинг. Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г на конференции в г. Копенгагене большинством стран и международных спортивных федераций. Перечень запрещенных препаратов публикуется и распространяется по спортивным федерациям.

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

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

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

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в учреждении разрабатывается план антидопинговых мероприятий (Таблица 15).

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности в этом направлении учреждение руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

Примерный план антидопинговых мероприятий

	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах.	Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача	В течение года по запросу тренера
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу).		
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.		
4.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.		

2.9. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных массовых соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и умение их исправлять. Спортсмены должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсмена к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах. Принимать участие в

судействе спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта спортивная аэробика

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

3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1) 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, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная аэробика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- общая и специальная психологическая подготовка;
- укрепление здоровья;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья;

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Для обеспечения приема используется система индивидуального отбора в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы подготовки, которые определены федеральными стандартами спортивной.

Организация приема и зачисления поступающих, осуществляется приемной комиссией, осуществляющая деятельность в соответствии с Положением, регламентирующим ее деятельность.

Приемная комиссия на заседании проводит индивидуальный отбор поступающих в срок и по формам, утвержденным приказом директора учреждения.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Контрольно-переводные нормативы принимаются в конце тренировочного года (май, июнь), результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерском совете и выносятся на утверждение на тренерском совете.

Спортсмены, переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно-переводных нормативов:

- не менее 60% для групп начальной подготовки и при этом отслеживается прирост показателей;

- не менее 80% для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и при этом отслеживается прирост показателей.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами коснуться пола)	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м не (более 12,3 с)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
	Шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии	
Техническое мастерство	<p><i>Тренировочный этап 1 – 2 года обучения</i> Группа А. Отжимание в упоре лежа. Группа В. Упор углом ноги врозь. Группа С. Прыжок в поворотом 360°. Группа D. Вертикальный шпагат.</p> <p><i>Тренировочный этап 3 – 4 года обучения</i> Группа А. Геликоптер в упор лежа. Группа В. Упор углом ноги врозь с поворотом (максимум на 360°). Группа С. Прыжок в группировку поворотом на 360°. Группа D. Поворот на 360° в вертикальный шпагат.</p>	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 9 мин)	Бег на 2 км (не более 11 мин)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 17 раз)
Сила	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,7 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения, сидя на полу, ноги выпрямлены, вместе. Кисти рук тянутся вперед (не менее 5 см ниже уровня линии стоп)	
	Продольный шпагат на полу полное касание пола бедрами	
	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)	
Техническое мастерство	Группа А. Геликоптер в шпагат или в упор «Венсон»; Группа В. Упор углом ноги врозь с поворотом (максимум на 720°); Группа С. Прыжок согнувшись ноги врозь; Группа D. «Либела» в вертикальный шпагат / Безопорная «либела» в вертикальный шпагат.	
Спортивный разряд	«Кандидат в мастера спорта»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 16,3 с)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 7 мин 50 с)	Бег на 2 км (не более 9 мин 50 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 25 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 19 раз)
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 16 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 13 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,3 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения, сидя на полу, ноги выпрямлены, вместе. Кисти рук тянутся вперед (не менее 10 см ниже уровня линии стоп)	
	Продольный шпагат на полу (полное касание пола бедрами)	
	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)	
Техническое мастерство	Обязательная элементов нет	
Спортивное звание	«Мастер спорта России»	

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры [Текст]: /Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002 г. – 304с.
2. Болобан В.Н. Спортивная гимнастика: Уч. пос. для ин-тов физ. культуры. - Киев: Высшая школа, 1988.
3. Брыкин, А.Т., Смолевский В.М. Гимнастика М., 1985.
4. Ботяев В.Л. Спортивная аэробика как эффективное средство развития координационных способностей [Текст] / В.Л. Ботяев, Т.И. Тутулова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: материалы XIVсероссийской научно-практической конференции / Сургут. Сургутский Государственный Университет. – Сургут, 2012. – том 1, 46-48 с.
5. Ботяев В.Л. Координационные способности как критерий оценки технических возможностей в аэробной гимнастике [Текст] / В.Л. Ботяев, В.Н. Бойко, Т.И. Тутулова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сборник материалов XIVсероссийской с международным участием научно-практической конференции / Сургут. Сургутский Государственный Университет. – Сургут, 2013. – том 2, С. 37-40
6. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
7. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.:2002.
8. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978.
9. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособие. - М.: Тера - Спорт, 2002. - 512 с.
10. Гречко, А.С., Соколов Г.Я., Яковлев Н.Л. Гимнастика. Профессионально-педагогические учения.
11. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994.
12. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970.
13. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 1990.
14. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры). - М.: ФиС 1986.
15. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . - М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. - 64с.
16. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: (общие основы теории и методики физ. воспитания; теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-прикл. форм физ. культуры) [Текст]: учебник / Л. П. Матвеев. — М.. Физкультура и спорт, 1991. — 542 с.
17. Спортивная аэробика. Правила соревнований FIG (2013-2016 г.г.) [Текст] / Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики *ФИЖ (FIG)*. - М., 2012г.
18. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Министерство образования Российской Федерации.– М., 2000 г.
19. Филлипова, Ю.С. Организация и методика проведения соревнования по спортивной аэробике [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2003. - 60 с.
20. Филлипова, Ю.С. Методическое пособие по оздоровительной аэробике [Текст] / Ю. С. Филлипова.- Новосибирск, 1995. –60 с.
21. Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2006. – 58 с.
22. Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2012. – 58 с.

4.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. Всероссийская федерация спортивной аэробики [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics. - ВФСОА, 1992-2011.
2. Минспорт РФ аэробики [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.minsport.gov.ru

Перечень тренировочных сборов

п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		ЭНП	ТЭ	ЭССМ	ЭВСМ	
Тренировочные сборы						
1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						
1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы спортсменов, проходящих спортивную подготовку
2.	Восстановительные	-	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку

5.	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)		До 60 дней		В соответствии с правилами отбора
----	--	--	------------	--	-----------------------------------

План спортивной подготовки (на 52 недели) по виду спорта спортивная аэробика

	Разделы подготовки	Этапы подготовки						ССМ весь период
		НП		ТЭ				
		1	2	1	2	3	4	
	Общая физическая подготовка	157	199	213	213	213	242	329
	Специальная физическая подготовка	100	187	145	145	145	166	262
	Техническая подготовка	31	46	182	182	182	208	185
	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	12	18	94	94	94	108	131
	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	12	18	94	94	94	108	131
	Общее количество часов	312	468	728	728	728	832	1092