

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Спортивная школа № 17» городского округа город Уфа  
Республики Башкортостан

Принято решением  
тренингового совета МБУ СШ № 17  
от «30» декабря 2022 г.  
протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ СШ № 17  
 Кречетов А.В.  
«30» декабря 2022 г.



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

По этапам спортивной подготовки:  
- начальный этап;

**Срок реализации программы: 3 лет**

Уфа, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Общие положения</b>	3
1.1. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	6
2.5. Календарный план воспитательной работы	10
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	15
2.8. Планы инструкторской и судейской практики	18
<b>III. Система контроля</b>	19
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	19
3.2. Оценку результатов освоения Программы	19
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	20
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)</b>	25
4.1. Учебно-тематический план	25
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	26
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	28
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	28
6.2. Кадровые условия реализации Программы	30
<b>VII. Перечень информационного обеспечения</b>	31
<b>Приложения</b>	32
Приложение №1	32
Приложение №2	66

## **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»**

### **I. Общие положения**

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

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (таблица № 1).

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки.

На этапах начальной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «спортивная аэробика с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	7	12

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (таблица № 2).

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Таблица № 2

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8
Общее количество часов в год	234-312	312-416

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия);

- учебно-тренировочные мероприятия (таблица № 3);

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

Таблица № 3

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Этап начальной подготовки
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-
2.2.	Восстановительные мероприятия	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-

- спортивные соревнования (таблица № 4);

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная аэробика»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Таблица № 4

#### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	1	1
Отборочные	-	1
Основные	-	1

- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план (таблица № 6).

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная аэробика» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах). Соотношение



видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки отражен в таблице № 5.

Таблица № 5

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
1.	Общая физическая подготовка (%)	56-62	44-49
2.	Специальная физическая подготовка (%)	22-24	24-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2
4.	Техническая подготовка (%)	10-12	18-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7-18	7-17
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно- тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки – двух часов.



Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах	
		6	8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	2
		Наполняемость групп (чел)	
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки	
1.	Общая физическая подготовка	166	188
2.	Специальная физическая подготовка	64	100
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8
4.	Техническая подготовка	40	76
5.	Тактическая подготовка	12	8
6.	Теоретическая подготовка	12	8
7.	Психологическая подготовка	12	8
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4
9.	Инструкторская практика	-	4
10.	Судейская практика	-	4
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4
12.	Восстановительные мероприятия	2	4
Общее количество часов в год		312	416

## 2.5. Календарный план воспитательной работы (таблица № 7).

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица №7

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b>	В течение года

	формирование здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	В течение года
2.3	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.</li> </ul>	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
------	---	--	----------------

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица № 8).

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое

агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Инструктаж	Инструктаж по антидопинговому обеспечению (тренер, тренер-преподаватель (персонал спортсмена, инструктор-методист, педагог-психолог, медперсонал), спортсмен.	Сентябрь, март	Проведение инструктажа и запись в журналы учета тренировочных занятий
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	ноябрь	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	5. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (таблица № 9).

Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов состоит из углублённых медицинских обследований (УМО), этапных комплексных обследований (ЭКО) и текущих обследований (ТО), составной частью которых являются текущие врачебные наблюдения.

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится раз в год в условиях врачебно-физкультурных диспансеров или поликлиник с привлечением специалистов разных профилей; оцениваются состояния здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование (ЭКО), являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности скалолаза и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений; этапные обследования проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособностей; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография, тремография, рефлексометрия, различные корректурные пробы, стабิโลграфия.

- текущее обследование (ТО) проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Врачебный контроль – необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером - укрепление здоровья юного спортсмена (подростка), пришедшего в спортивную аэробику.

Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность прослеживать, как переносятся нагрузки, тренировочные и соревновательные, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости – своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

### **Восстановительные средства**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

### **Педагогические средства восстановления**

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;



- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.п.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

### **Медико-биологические средства восстановления**

Средствам этой группы нередко придается самостоятельное значение. Однако следует напомнить, что эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки. Иначе говоря, комплексное использование средств различных групп не ставит своей целью обязательное ускорение восстановительных процессов, если предусмотрены нагрузки на фоне незавершенного восстановления. Поэтому целью системы применения восстановительных средств в спорте высших достижений является оптимизация процессов восстановления, определяющая предупреждение нарушений в состоянии здоровья и обеспечение максимального тренировочного эффекта.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального питания), некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности спортсмена. Сюда входят всем известные гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий, организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмен претерпевает значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

**К психологическим средствам восстановления относятся:** психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия.

### Общие методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

В группах начальной подготовки общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления, которые предусматривают оптимальное построение педагогического процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

Таблица № 9

### Примерный план применения восстановительных средств

№	Средства и мероприятия	Сроки
1	Педагогические:	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;</li> <li>- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;</li> <li>- введение специальных профилактических разгрузок;</li> <li>- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;</li> <li>- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;</li> <li>- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;</li> <li>- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.п.);</li> <li>- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;</li> <li>- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;</li> <li>- соблюдение режима дня.</li> </ul>	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
2	Психологические:	
	психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха,	В течение всего периода реализации программы с учетом развития

	музыкальные воздействия.	адаптационных процессов
3	Медико - биологические	
	1. рациональное питание: <ul style="list-style-type: none"> <li>• сбалансировано по энергетической ценности;</li> <li>• сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);</li> <li>• соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;</li> </ul> 2. Прохождение углубленного медицинского осмотра 1 раза в год	1. В течение всего периода реализации программы 2. Апрель - май

## 2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся 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 обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Тренеру необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

При достижении 16 лет обучающиеся, при выполнении условий для присвоения квалификационных категорий спортивным судьям должны получить категорию «Юный судья». План инструкторской и судейской практики представлен в Таблице №10.

Таблица № 10

### Примерный план инструкторской и судейской практики

Умения и навыки	Этап подготовки
	Спортивно-оздоровительный этап подготовки
Работа с группой	Организация деятельности с подачей основных строевых команд – для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Проведение подвижных игр
Судейство	Судейство игр в процессе тренировочных занятий

### III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «спортивная аэробика»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- подготовка спортивного резерва;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно- тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблицы № 11

Таблица № 11

#### Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий

4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Участие в соревнованиях	Протокол	Основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

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

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки ПЕРВОГО года обучения по виду спорта «спортивная аэробика»**

Возраст для зачисления – 6,5 – 7 лет

Продолжительность этапа начальной подготовки – 3 года

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения, единица измерения	Контрольные упражнения (тесты)					
		Юноши			Девушки		
Баллы		5	4	3	5	4	3
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>							
1.1.	Бег на 30 м, (с)	6,5	6,7	6,9	6,7	6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, (количество раз)	11	9	7	8	6	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), (см)	3	2	1	5	4	3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	115	112	110	110	107	105
1.5.	Челночный бег 3х10 м, (с)	9,9	10,1	10,3	10,2	10,4	10,6
1.6.	Смешанное передвижение на 1000 м, (мин, с)	7.00	7.05	7.10	7.30	7.33	7.35
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>							
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с), (количество раз)	17	14	11	15	12	9

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки ВТОРОГО года обучения по виду спорта «спортивная аэробика»**

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения, единица измерения	Контрольные упражнения (тесты)					
		Юноши			Девушки		
Баллы		5	4	3	5	4	3
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>							
1.1.	Бег на 30 м, (с)	6,3	6,5	6,7	6,4	6,6	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, (количество раз)	20	15	10	15	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), (см)	7	5	3	9	7	5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	127	123	120	122	118	115
1.5.	Челночный бег 3х10 м, (с)	9,6	9,8	10,0	10,0	10,2	10,4
1.6.	Смешанное передвижение на 1000 м, (мин, с)	6.55	6.58	7.00	7.25	7.28	7.30
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>							
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с), (количество раз)	20	17	15	17	15	13

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки ТРЕТЬЕГО года обучения по виду спорта «спортивная аэробика»**

Таблица № 14

№ п/п	Упражнения, единица измерения	Контрольные упражнения (тесты)					
		Юноши			Девушки		
Баллы		5	4	3	5	4	3
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>							
1.1.	Бег на 30 м, (с)	6,1	6,3	6,5	6,2	6,4	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, (количество раз)	23	20	15	20	15	10
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), (см)	8	6	4	10	8	6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	130	127	123	125	122	118
1.5.	Челночный бег 3х10 м, (с)	9,4	9,6	9,8	9,8	10,0	10,2
1.6.	Смешанное передвижение на 1000 м, (мин, с)	6.50	6.55	6.58	7.20	7.25	7.28
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>							
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с), (количество раз)	23	20	17	20	17	15

Описание тестов:

1. Бег на 30 и 60 м

Тестовое задание «Бег 30 метров» и «Бег 60 метров» предназначено для определения скоростных способностей.

Описание тестового задания: проводится на стадионе, бег выполняется из положения

высокого старта.

Оборудование: беговая дорожка с твердым и ровным покрытием, секундомер, рулетка.

Указания для испытуемого: Испытуемый подходит к линии старта и занимает исходное положение. По команде «внимание!» все тела переносятся на впереди стоящую ногу. Затем подается команда «марш» и испытуемый с максимальной скоростью бежит к линии финиша. В забеге участвует не более 2-х человек. Время фиксируется электронным секундомером на начало движения. Дается одна попытка.

Ошибки: 1) фальстарт (выбегание с линии старта раньше команды «марш»).

## 2. Бег на 1 и 2 км

Тестовое задание «Бег 1 км» и «Бег 1 км» предназначено для определения выносливости.

Описание тестового задания: Проводится на беговой дорожке стадиона или любой ровной местности, бег выполняется из положения высокого старта.

Оборудование: беговая дорожка с твердым и ровным покрытием, секундомер, рулетка.

Указания для испытуемого: Испытуемый подходит к линии старта и занимает исходное положение. По команде «внимание!» все тела переносятся на впереди стоящую ногу. Затем подается команда «марш» и испытуемый с начала бежит дистанцию к линии финиша. На старте важно набрать оптимальную скорость, задать общий темп прохождения всей дистанции. В забеге участвует не более 20-ти человек. Время фиксируется электронным секундомером на начало движения. Дается одна попытка.

Ошибки: 1) фальстарт (выбегание с линии старта раньше команды «марш»);

2) если заданный темп бега будет слишком высок, существует риск излишних затрат энергии, что приведет к низкому результату на финише.

## 3. Прыжок в длину с места

Тестовое задание «прыжок в длину с места» предназначен для определения скоростно-силовых качеств.

Описание тестового задания: прыжок в длину с места из положения стоя.

Оборудование: твердое, ровное, не скользящее покрытие, место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью, рулетка, мел.

Указания для испытуемого: Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Испытуемому предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами одновременно.

## 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Тестовое задание «Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу»

Описание тестового задания: исходное положение: упор лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова, туловище, ноги.

Оборудование: ровный, нескользкий пол.



## 5. Челночный бег 3х10 м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела

и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); во время бега участник помешал рядом бегущему; участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

## 6. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

При выполнении испытания участник по команде судьи выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног коленях.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Выполнять упражнение нужно плавно и медленно, без рывков. В процессе выполнения упражнения следить за тем, чтобы корпус не тянулся за счет мышц спины, это может привести к травме. Мышцы спины должны держать корпус в прямом положении, подниматься он должен за счет ягодиц.

## 7. Подъем туловища, лежа на спине за 30 с

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги

согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; размыкание пальцев рук «из замка»; смещение таза (поднимание таза); изменение прямого угла согнутых ног.

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Рабочая программа тренера-преподавателя (представлена в приложении № 1) составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

##### 4.1. Учебно-тематический план (Приложение № 2)

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Спортивная аэробика – яркий и динамичный вид спорта, ациклический и сложно-координационный с выраженной атлетической направленностью, возникший на основе оздоровительной аэробики, включающий элементы из спортивной и художественной гимнастики и акробатики.

В спортивной аэробике спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики "базовые" аэробные шаги и их разновидности.

Новые спортивные дисциплины: танцевальная гимнастика и гимнастическая платформа, включенные в регламент проведения соревнований, позволяют в групповом исполнении с элементами чуть меньшей сложности привлечь большее количество спортсменов к участию в соревнованиях и их мотивации к спортивной успешности.

Все содержание спортивной аэробики представляет собой сочетание и чередование упражнений стоя и в партере, перемещений (бег, шаги, танцевальные шаги), подскоки и прыжки, гимнастические и акробатические элементы - сбалансированные в связках и частях упражнения, оформленного различными «фоновыми» движениями руками. Такая система циклических действий, объединенных в композицию и выполняемых в высоком темпе под музыку (в среднем 150 двигательных акцентов в минуту, или 2,5 движения в секунду), несет в себе значительный эмоциональный заряд и воспринимается зрительно как виртуозное двигательное действо.

Тренировочный процесс по спортивной аэробике осуществляется на основе следующих методических особенностей спортивной подготовки:

- Использование общепедагогических принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- Направленность на спортивные достижения путем роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются с годами в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности обучающихся в процессе многолетнего обучения;
- Поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- Возрастание объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности обучающихся. Предпочтение, упражнениям динамического характера, приучая к различному темпу их выполнения;
- Развитие физических качеств осуществляется на основе предварительного тестирования и определения сильных и слабых мест в физической подготовленности и принципа индивидуального подхода.
- Техническая подготовка строится по принципу составления и освоения соревновательных композиций и расширения двигательного запаса за счет освоения новых элементов. Техническое совершенствование связано с привлечением средств хореографии, силовой тренировки, танцевальных элементов, общей физической подготовки, парно-групповых упражнений.
- Формирование специальных знаний для успешного обучения, осуществляется в ходе теоретических, практических занятий и самостоятельной работы.
- Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений, может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.
- Музыкально-ритмическая подготовка направлена на совершенствование музыкальных способностей, точности двигательного-ритмических действий в соответствии с ритмическим

рисунком, развитие музыкальной эрудиции на основе прослушивания, аналитического восприятия и оценки характера произведения, размеров, стилей, акцентов.

Соревнования по аэробике проводятся в пяти основных категориях, а именно: индивидуальная мужская, индивидуальная женская, парная, трио и групповая. Двухминутная программа аэробики является демонстрацией выносливости, силы, гибкости и артистических данных.

Каждая программа аэробики оценивается по трем основным показателям: артистизму, сложности и исполнению. Артистизм оценивается по целостности программы, а также личному артистизму атлетов, разнообразию движений и количеству подъемов партнеров в паре, трио или группе. Правильность исполнения определяется тем, насколько правильно реализовано каждое из движений. Сложность же определяется целым рядом элементов гимнастики, включая силу, гибкость, энергичность и выносливость исполнителей.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий:

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 15

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	«Грибок» гимнастический	штук	1
2.	Брусья гимнастические низкие	штук	4
3.	Дорожка акробатическая	штук	1
4.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
5.	Канат	штук	2
6.	Коврик гимнастический	штук	20
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мостик гимнастический пружинный	штук	2
9.	Музыкальный центр	штук	3
10.	Надувной акробатический комплект «Джуниор»	штук	2
11.	Палка гимнастическая	штук	10
12.	Перекладина гимнастическая	штук	2
13.	Покрытие напольное для спортивной аэробики (помост)	штук	1
14.	Скакалка гимнастическая	штук	20
15.	Скамейка гимнастическая	штук	5
16.	Скамейка наклонная	штук	5
17.	Спортивный резиновый жгут	штук	20
18.	Стенка гимнастическая	штук	4
19.	Степ платформа	штук	16
20.	Стоялки гимнастические	штук	4
21.	Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг)	комплект	10

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	
				колич ество	срок эксплу атаци и (лет)
1.	Гимнастические накладки для защиты рук	пар	на обучающегося	-	-
2.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-
3.	Колготы для выступлений	штук	на обучающегося	-	-
4.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-
5.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-
6.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-
7.	Кроссовки для выступлений	пар	на обучающегося	-	-
8.	Кроссовки для зала (тренировочные)	пар	на обучающегося	-	-
9.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-
10.	Купальник (комбинезон) для выступлений	штук	на обучающегося	-	-
11.	Легинсы	штук	на обучающегося	-	-
12.	Носки для выступлений	пар	на обучающегося	-	-
13.	Топ спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-
15.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-
16.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-



## 6.2. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися) с учетом специфики вида спорта «спортивная аэробика».

Кроме второго тренера-преподавателя к работе с обучающимися также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, звукорежиссеры, аккомпаниаторы;

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

## 7. Перечень информационного обеспечения

- 1 Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика - Приказ Минспорта России № 499 от 30 июня 2021г
- 2 Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации - Приказ Минспорта России № 325 от 24 октября 2012 г.
- 3 Постановление правительства Москвы от 14 марта 2006 г. № 167-ПП. О внесении изменений и дополнений в постановление правительства Москвы от 19 июля 2005 г. № 523-ПП.
- 4 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта, Москва, 2002
- 5 Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (ред. от 02.07.2013)
- 6 Правила соревнований по виду спорта прыжки на спортивная аэробика
- 7 Rogozkin V.A., Биохимическая диагностика в спорте, Москва, 1988
- 8 Акимова Л.Н., Психология спорта, Одесса, 2004
- 9 Филипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филипова. - Новосибирск, 2012 – 58 с.
- 10 Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Министерство образования Российской Федерации.– М., 2000 г.
- 11 Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.:2002.

### *Перечень аудиовизуальных материалов*

1. Родыгина, И. Аэробика: определение и виды [Аудиозапись] / И. Родыгина. – М. : 2014. – 1 мк
2. Детская аэробика. Обучающее видео.
3. Аэробика для малышей. Обучающее видео.
4. Чемпионат и Первенство России в г. Омск-2021

### *Перечень Интернет-ресурсов*

1. Всероссийская федерация спортивной аэробики [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.sport-aerob.ru/sh\\_aerobics](http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics). - ВФСОА, 1992-2011.
1. Минспорт РФ аэробики [Электронный ресурс] – Режим доступа: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. [Федерация спортивной аэробики Свердловской области \(fsaekb.ru\)](http://fsaekb.ru)
3. [aerobic-gymnastics.ru](http://aerobic-gymnastics.ru) — Официальный сайт Всероссийской федерации спортивной аэробики
4. <http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки Российской Федерации
5. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Спортивная школа № 17» городского округа город Уфа  
Республики Башкортостан

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБУ СШ № 17  
\_\_\_\_\_ Кречетов А.В.  
«30» декабря 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«СПОРТИАННАЯ АЭРОБИКА»**

По этапам спортивной подготовки:  
- начальный этап;

**Срок реализации 1 год**

Уфа, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>34</b>
<b>2. Нормативно-методическая часть.....</b>	<b>38</b>
2.1. Учебный план.....	38
2.2. Годовой план-график.....	39
2.3. Программный материал для практических занятий в группах начальной подготовки.....	42
<b>3. Методическая часть.....</b>	<b>52</b>
3.1. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка .....	52
3.2. Участие в соревнованиях .....	52
3.3. Техническая подготовка .....	53
3.4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка .....	54
3.5. Требования техники безопасности .....	60
3.6. Объем максимальных тренировочных нагрузок .....	61
3.7. Восстановительные мероприятия .....	62
<b>4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности.....</b>	<b>64</b>
<b>5. Список информационного обеспечения.....</b>	<b>65</b>

### 1. Пояснительная записка

Освоение этой программы спортивной деятельности предполагает формирование у тренера и спортсмена представлений: что должны знать и уметь делать для достижения цели деятельности - овладение современным состоянием теоретической и методической основ спорта.

Программа решает задачи:

- формирование личности спортсмена, укрепление здоровья, гармоническое развитие всех органов и систем организма;
- обеспечение всесторонней общей и специальной физической подготовки учащихся;
- приобретение знаний в области гигиены, медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся.

Спортивная аэробика - сложно - координационный вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений со сложно-координационными элементами под динамичную музыку. Высокая динамичность, атлетизм в сочетании с пластикой и изяществом движений, искусное владение телом во всех плоскостях пространства - вот портрет современной спортивной аэробики.

Соревнования проводятся по нескольким номинациям: индивидуальные (отдельно для мужчин и женщин), смешанные пары, трио и группы. Большое внимание уделяется хореографии, а в программах смешанных пар, троек и групп взаимодействию между партнерами. Продолжительность упражнения 1 минута 30 секунд для всех категорий с отклонением плюс или минус 5 секунд. Соревнования проходят на площадке с гладким покрытием.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта **Спортивная аэробика** - **0820001411Я**, включает спортивные дисциплины

Дисциплина	Номер-код
индивидуальные выступления	0820011811Я
смешанные пары	0820021811Я
Трио	0820031811Я
Группа-5	0820041811Я
Гимнастическая платформа	0820051811Л
Танцевальная гимнастика	0820061811Л

Спортивная аэробика - молодой вид спорта, который еще только формируется. Она является одним из пяти видов гимнастики (наряду со спортивной и художественной гимнастикой, акробатикой и прыжками на батуте) признанным и пропагандируемым международной федерацией гимнастики ФИЖ (FIG). Сейчас международная федерация аэробики объединяет спортсменов более 40 стран.

Начало развития этого вида спорта приходится на 1980-е годы. Первые неофициальные соревнования по спортивной аэробике прошли в 1984 году в Нью-Орлеане в рамках международной выставки «Физкультура и спорт», организаторами их были американские спортсмены Ховард и Карен Шварц. В последующие десятилетия происходило становление нового вида спорта. Взяв за основу упражнения из классической аэробики (для поддержания физической формы), она постепенно приобрела черты полноценного вида спорта. Первые официальные соревнования по спортивной аэробике прошли в США в 1990 году.

Знакомство России со спортивной аэробикой состоялось в 1989 году, когда основатели этого вида спорта супруги Шварц продемонстрировали программу специалистам на базе Московского

Государственного Института физической культуры и спорта и Ленинградского Госуниверситета. Программа вызвала большой интерес, и уже в 1990 году в Санкт-Петербурге прошел первый Чемпионат СССР. Федерация спортивной аэробики России была создана в 1992 году, в настоящее время это - ООО «ВФСА».

В 1995 году спортивная аэробика была признана FIG, получила конкретное описание как вид спорта и правила проведения соревнований. Основными международными соревнованиями по спортивной аэробике под руководством ФИЖ являются чемпионаты мира, этапы, кубки мира, мировые игры (аэробика как одна из дисциплин), континентальные чемпионаты (чемпионат Европы). У этого вида спорта появилась перспектива войти в состав программы Олимпийских Игр.

Внешне спортивная аэробика очень напоминает вольные упражнения, на площадке спортсмены под динамичную музыку должны показать миниспектакль из различных элементов.

Она имеет определенные сходства с другими видами гимнастики (спортивная и художественная гимнастика, акробатика), в связи с заимствованием у них некоторых технических элементов, таких как амплитудные прыжки, силовые элементы, упражнения на гибкость.

Однако, с другой стороны, спортивная аэробика является совершенно уникальным видом спорта с точки зрения ритмо - темповых, динамических и пространственно-временных характеристик. Наряду с координационными способностями она предъявляет повышенные требования к таким физическим качествам, как общая и специальная выносливость, динамическая и статическая сила, «взрывная сила», прыгучесть, гибкость и пластичность спортсменов. Отличительной особенностью спортивной аэробики от смежных видов спорта является еще и то, что соревновательные программы в зоне субмаксимальной мощности, преимущественно в скоростно-силовом режиме, где происходит мобилизация функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Соревновательная программа представляет собой композицию из различных по сложности и содержанию движений и элементов из структурных групп (А, В, С, D):

- Группа А – динамическая сила
- Группа В – статическая сила
- Группа С – прыжки
- Группа D – гибкость

Специфику двигательной деятельности в спортивной аэробике определяют правила соревнований, устанавливающие специальные требования к композиции и условия её выполнения. При оценке программы судьями учитывается искусство движений, в которых проявляется не только сила, выносливость, гибкость, а также артистичность исполнения и сложность программы.

На различных этапах подготовки спортивная аэробика способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию функций организма обучающихся, формированию правильной осанки, развитию общей физической подготовки, способствует развитию хореографических, акробатических навыков.

Занятия спортивной аэробикой помогают обучающемуся раскрыть свой природный физический и эмоциональный потенциал, пробудить жизненную энергию, развить творческие способности, ощутить «мышечную радость» и неожиданные силовые возможности, расширить границы выносливости сердца, усовершенствовать телосложение, повысить устойчивость организма к стресс-факторам.

Спортивная аэробика содействуют формированию полноценной личности, воспитывают настойчивость и упорство, трудолюбие и силу воли. Связь с такими видами искусства, как музыка и танцы способствуют эстетическому воспитанию обучающихся, зрелищность упражнений, красочность костюмов и эмоциональная выразительность движений, развивают чувство прекрасного.

В настоящее время этот интересный вид спорта привлекает все большее внимание современной детей, подростков, молодежи.

Кроме этого, для занятий спортивной аэробикой не требуется специального дорогостоящего оборудования, что делает этот вид спорта доступным для общеобразовательных школ и учебных заведений.

На сегодняшний день на отделении спортивной аэробики Учреждения накоплен большой

опыт по подготовке спортсменов участников, призёров и победителей международных соревнований по спортивной аэробике.

Рабочая программа по виду спорта спортивная аэробика составлена в соответствии с Уставом МБУ СШ «Виктория» (далее – учреждение) на основе документов, определяющих содержание дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта:

1. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

2. Приказ Минспорта России от 26.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам по спортивные подготовки»;

3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», с образовательной программой и Уставом учреждения.

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 01.11.2021 № 841 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта".

5. Федеральный закон от 23.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

6. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации тренировочного процесса на этапах начальной подготовки. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на этапах начальной подготовки, набору, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от особенностей занимающихся.

На этап начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортивной аэробикой, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедших тестирование.

- Основные задачи этапа подготовки: улучшить состояние здоровья и закаливание;
- внести коррекцию недостатков физического развития;
- привлечь максимально возможное число детей и подростков к занятиям спортивной аэробикой, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучить основам техники спортивной аэробики;
- развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость);
- воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;
- организовать контроль за развитием физических качеств;
- выполнить контрольно-переводные нормативы для зачисления на следующий этап обучения.

Освоение этой программы спортивной деятельности предполагает формирование у тренера и спортсмена представлений: что должны знать и уметь делать для достижения цели деятельности - овладение современным состоянием теоретической и методической основ спорта.

Нормативный срок реализации дополнительной образовательной программы на этапе начальной подготовки - 3 года.

На этап начальной подготовки первого года обучения зачисляются обучающиеся в возрасте 6,5-7 лет, желающие заниматься спортивной аэробикой, прошедшие вступительные испытания, не имеющие медицинских противопоказаний.

Продолжительность одного занятия не должна превышать двух часов в день и пяти часов в неделю.

На этап начальной подготовки второго года обучения зачисляются обучающиеся в возрасте 7-8 лет, желающие заниматься спортивной аэробикой, прошедшие промежуточную аттестацию, соответствующую возрасту и этапу обучения.



Продолжительность одного занятия не должна превышать двух часов в день и шести часов в неделю.

На этап начальной подготовки третьего года обучения зачисляются обучающиеся в возрасте 8-9 лет, желающие заниматься спортивной аэробикой, прошедшие промежуточную аттестацию, соответствующую возрасту и этапу обучения.

Продолжительность одного занятия не должна превышать двух часов в день и восьми часов в неделю.

**Минимальный возраст детей для зачисления и минимальное количество детей в группах.**

Этапы подготовки	Год обучения	Возраст	Минимальная наполняемость учебной группы	Максимальная наполняемость учебной группы	Недельная учебно-тренировочная нагрузка
Начальной подготовки	Первый год	6,5-7	12	20	6 часов
	Второй год	7-8	12	20	6 часов
	Третий год	8-9	12	15	8 часов

Обучающиеся на любом этапе подготовки могут быть отчислены: в случаях ухудшения состояния здоровья на основании заключения ВФД (врачебного физкультурного диспансера), не освоения обучающимися минимальных объёмов тренировочных нагрузок, утверждённых учебный планом, прекращения занятий по собственной инициативе, грубых и неоднократных нарушений Устава СШ.

Отчисление из школы оформляется приказом.

## 2. Нормативно-методическая часть

### 2.1. Учебный план

*Учебный план определяет* максимальный объем тренировочной нагрузки обучающихся. Учебный план учитывает состояние социума, возможности педагогического коллектива, состояние материально-технической базы учреждения, образовательные потребности обучающихся и их родителей.

*Учебный план обеспечивает:*

права обучающихся на получение качественного образования, установленные федеральными государственными требованиями;

непрерывность обучения;

оптимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план рабочей программы начального этапа обучения по спортивной аэробике состоит из предметных областей, отнесенных к группе сложно-координационных видов спорта.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана определено в его структуре.

Учебным планом предусмотрено соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по спортивной аэробике).

*Режим функционирования.*

1. Организация тренировочного и образовательного процессов регламентируется календарным учебным графиком, расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются учреждением самостоятельно.

2. Продолжительность учебного года составляет 52 недели.

3. Продолжительность учебной недели - шестидневная.

4. Непрерывность освоения обучающимися дополнительной предпрофессиональной программы начального этапа обучения по спортивной аэробике в каникулярный период обеспечивается пребыванием в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, участием обучающихся в тренировочных сборах, а также самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

5. В учебном плане предусмотрен объем часов для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся определяется Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

6. Основными формами организации тренировочного процесса являются:

тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу;

самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;

тренировочные сборы;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

медико-восстановительные мероприятия;

промежуточная и итоговая аттестация обучающихся в форме тестирования по каждой предметной области.

## 2.2. Годовой план-график

### Годовой план-график на 2022-2023 учебный год для группы НП-1 5 часов в неделю, 52 недели 260 часов

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	13	12	12	12	12	12	13	12	146
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	58
Участие в спортивных соревнованиях													0
Техническая подготовка	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	26
Тактическая подготовка	2			2			2					2	8
теоретическая подготовка		2			2			2			2		8
психологическая подготовка			2			2			2	2			8
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)								2					2
Инструкторская практика													0
судейская практика													0
Медицинские, медико-биологические мероприятия									2				2
восстановительные мероприятия											2		2
<b>Всего часов</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>260</b>

Годовой план-график на учебный год для группы НП-1  
 \_\_\_\_\_ 6 часов в неделю, 52 недели 312 часов

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Общая физическая подготовка	11	12	11	12	12	11	12	12	12	11	12	12	140
Специальная физическая подготовка	6	7	6	6	6	7	7	6	6	6	6	7	76
Участие в спортивных соревнованиях				2			2		2				6
Техническая подготовка	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	57
Тактическая подготовка			2			2		2					6
теоретическая подготовка		2			2		2						6
психологическая подготовка				2		2				2			6
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)								3					3
Инструкторская практика				1			1		1				3
судейская практика				1			1		1				3
Медицинские, медико-биологические мероприятия									3				3
восстановительные мероприятия											3		3
<b>Всего часов</b>	22	25	24	29	24	27	30	28	30	24	25	24	312

**Годовой план-график на 2022-2023 учебный год для группы НП- 2, 3**  
**8 часов в неделю, 52 недели 416 часов**

<b>Содержание занятий</b>	<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>	<b>декабрь</b>	<b>январь</b>	<b>февраль</b>	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>	<b>июнь</b>	<b>июль</b>	<b>август</b>	<b>всего часов</b>
Общая физическая подготовка	16	16	16	15	16	15	16	15	15	16	16	16	188
Специальная физическая подготовка	8	9	9	8	8	8	9	8	8	8	8	9	100
Участие в спортивных соревнованиях		2		2			2		2				8
Техническая подготовка	7	6	7	6	6	7	6	6	6	6	6	7	76
Тактическая подготовка			2			2		2				2	8
теоретическая подготовка		2			2		2				2		8
психологическая подготовка	2			2		2				2			8
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)								3				1	4
Инструкторская практика		1		1			1		1				4
судейская практика		1		1			1		1				4
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1								3				4
восстановительные мероприятия					1						3		4
<b>Всего часов</b>	<b>34</b>	<b>37</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>37</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>416</b>

## Тема: Обучение базовым шагам

1. Обучить технике выполнения базового шага «джек»
2. Совершенствование навыка прыжка
3. Развивать выносливость в процессе общей физической подготовки
4. Воспитание интереса к занятиям

Части занятий	Содержания занятий	Дозировка нагрузки	Методические указания
Подготовительная часть  Продолжительность 30 минут.	Построение в «линейку»  Бег по кругу  Разминка: Построение в две колонны. - шаг на высоком подъеме (на носках) - шаг на пятках - перекаты с пятки на носок - Бег «захлест» - бег с высоким подниманием ног - галоп правым боком - галоп левым боком - галоп вперед - скрестный шаг - прыжки в упор присев - шаги в упор присев	<b>5 минут</b>   <b>1 минута</b>  <b>Все упражнения выполняются по две линии одно упражнение занимает 2-3 минуты</b>	Руки на беге натянуты, стопа напряжена  Все галопы выполняются с натянутого носка, руки в стороны Руки на прыжках находятся на коленях, работает стопа при прыжке. Руки на шагах в «упор присев» находятся на коленях, либо за головой
Основная часть 40 минут	Изучение базового шага «джек»  построение в шахматный порядок.  Подводящие упражнения к базовому прыжку «джек»  Прыжок выполняется ноги врозь с согнутыми коленями.  Отработка рук на прыжке «джек»	<b>1 минута</b>   <b>20 минут</b>   <b>14 минут</b>  <b>5 минут</b>	Спина прямая, колени согнуты направлены в в стороны. Руки на поясе. Прыжок выполняется через носки. Сведение ног выполняется в шестую позицию. (ноги вместе)
Заключительная часть 20 минут	ОФП: Сгиб-разгиб Отжимания Выпрыгивание из приседа Напрыгивания на скамейку Перепрыгивания через	<b>20 раз</b> <b>15 раз</b> <b>20 раз</b>  <b>10 раз</b>	Сгибание и разгибание туловища, руки над головой, ноги натянуты, работают мышцы пресса. Сгибание и разгибание

	скамейку Поднимание ног в положении лежа, не касаясь пятками пола	<b>10 раз</b> <b>20 раз</b>	локтевого сустава, работают грудные мышцы, а также мышцы рук. Напрыгивания и перепрыгивания выполняются СТРОГО с напряженной стопой. Работают мышцы ног. Работает мышцы пресса, ноги при упражнении натянуты.
<b>Части занятий</b>	<b>Содержания занятий</b>	<b>Дозировка нагрузки</b>	<b>Методические указания</b>
Подготовительная часть  Продолжительность 30 минут.	Построение в «линейку»  Бег по кругу  Разминка: Построение в две колонны. - шаг на высоком подъеме (на носках) - шаг на пятках - перекаты с пятки на носок - Бег «захлест» - бег с высоким подниманием ног - галоп правым боком - галоп левым боком - галоп вперед - скрестный шаг - прыжки в упор присев - шаги в упор присев	<b>5 минут</b>  <b>1 минута</b>  <b>Все упражнения выполняются по две линии одно упражнение занимает 2-3 минуты</b>	Руки на беге натянуты, стопа напряжена  Все галопы выполняются с натянутого носка, руки в стороны Руки на прыжках находятся на коленях, работает стопа при прыжке. Руки на шагах в «упор присев» находятся на коленях, либо за головой
Основная часть 40 минут	Изучение базового шага «скип»  построение в шахматный порядок.  Подводящие упражнения к базовому прыжку «скип»  Прыжок выполняется с согнутым коленом, касаясь пяткой ягодичной мышцы, после колено выпрямляется. Тоже самое повторяется на другую ногу.  Отработка рук на прыжке «скип»	<b>1 минута</b>  <b>20 минут</b>  <b>14 минут</b>  <b>5 минут</b>	Спина прямая, колено сгибается и разгибается. Носки натянуты. Руки на поясе.  Руки при выполнении прыжка «скип» работают следующим образом:  Рука направлена вперед, другая рука направлена в сторону. Градус между рук должен составлять 90 градусов.
Заключительная часть 20 минут	ОФП: Сгиб-разгиб Отжимания Выпрыгивание из приседа Напрыгивания на скамейку	<b>20 раз</b> <b>15 раз</b> <b>20 раз</b>	Сгибание и разгибание туловища, руки над головой, ноги натянуты, работают мышцы пресса.

	<p>Перепрыгивания через скамейку</p> <p>Поднимание ног в положении лежа, не касаясь пятками пола</p>	<p><b>10 раз</b></p> <p><b>10 раз</b></p> <p><b>20 раз</b></p>	<p>Сгибание и разгибание локтевого сустава, работают грудные мышцы, а также мышцы рук.</p> <p>Напрыгивания и перепрыгивания выполняются СТРОГО с напряженной стопой.</p> <p>Работают мышцы ног.</p> <p>Работают мышцы пресса, ноги при упражнении натянуты.</p>
<b>Части занятий</b>	<b>Содержания занятий</b>	<b>Дозировка нагрузки</b>	<b>Методические указания</b>
<p>Подготовительная часть</p> <p>Продолжительность 30 минут.</p>	<p>Построение в «линейку»</p> <p>Бег по кругу</p> <p>Разминка:</p> <p>Построение в две колонны.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шаг на высоком подъеме (на носках)</li> <li>- шаг на пятках</li> <li>- перекаты с пятки на носок</li> <li>- Бег «захлест»</li> <li>- бег с высоким подниманием ног</li> <li>- галоп правым боком</li> <li>- галоп левым боком</li> <li>- галоп вперед</li> <li>- скрестный шаг</li> <li>- прыжки в упор присев</li> <li>- шаги в упор присев</li> </ul>	<p><b>5 минут</b></p> <p><b>1 минута</b></p> <p><b>Все упражнения выполняются по две линии одно упражнение занимает 2-3 минуты</b></p>	<p>Руки на беге натянуты, стопа напряжена</p> <p>Все галопы выполняются с натянутого носка, руки в стороны</p> <p>Руки на прыжках находятся на коленях, работает стопа при прыжке.</p> <p>Руки на шагах в «упор присев» находятся на коленях, либо за головой</p>
Основная часть 40 минут	<p>Изучение базового шага «ни»</p> <p>построение в шахматный порядок.</p> <p>Подводящие упражнения к базовому прыжку «ни»</p> <p>Прыжок выполняется с согнутым коленом, которое должно подтянуться к животу. Опорное колено прямое. Перед сменой колена ноги должны стоять в шестой позиции.</p> <p>Отработка рук на прыжке «сни»</p>	<p><b>1 минута</b></p> <p><b>20 минут</b></p> <p><b>14 минут</b></p> <p><b>5 минут</b></p>	<p>Спина прямая, колено сгибается и разгибается. Носки натянуты. Руки на поясе.</p> <p>Руки при выполнении прыжка «ни» работают следующим образом:</p> <p>Руки направлены вверх, на шестой позиции согнуты в локтях. Кисть натянута, пальцы вытянуты.</p>
Заключительная часть 20 минут	<p>ОФП:</p> <p>Сгиб-разгиб</p> <p>Отжимания</p> <p>Выпрыгивание из приседа</p>	<p><b>20 раз</b></p> <p><b>15 раз</b></p> <p><b>20 раз</b></p>	<p>Сгибание и разгибание туловища, руки над головой, ноги натянуты, работают мышцы пресса.</p>



	Напрыгивания на скамейку Перепрыгивания через скамейку Поднимание ног в положении лежа, не касаясь пятками пола	<b>10 раз</b>  <b>10 раз</b>  <b>20 раз</b>	Сгибание и разгибание локтевого сустава, работают грудные мышцы, а также мышцы рук. Напрыгивания и перепрыгивания выполняются СТРОГО с напряженной стопой. Работают мышцы ног. Работают мышцы пресса, ноги при упражнении натянуты.
--	---	---	--

### Конспект тренировочного занятия для начального этапа второго года подготовки

**Тема:** совершенствование двигательных навыков

**Задачи тренировки: ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ:**

1. Образовательная: воспитание силовых качеств
2. Оздоровительная: приучение обучающихся осанке
3. Воспитательная: воспитание волевых качеств и умение преодолевать трудности

**Необходимое оборудование и сооружение:** Гимнастический мат. Скакалка.

Вводно-подготовительная часть		
Содержание	Дозировка	Методические указания
Краткий инструктаж по технике безопасности.	1 мин.	Плечи разворачиваем.
Ознакомление с задачами тренировки.	1 мин	Спина прямая.
Разминка:	13 мин	Руки выше. Локти прямые.
1. Обще-развивающие упражнения (О.Р.У.) на месте со скакалкой:		Ниже наклоны.
- поднимание прямых рук вперед, вверх(24 раза);		Колени выпрямлять полностью.
- наклоны вперед, назад и в стороны по (16 раз);		Повороты на 180 градусов.
- повороты туловища влево и вправо по (16 раз).		Колени прямые.
1. Прыжки на месте:		Соблюдаем носовое дыхание.
- на двух ногах, ноги вместе, ноги врозь (24 раза);		
- на левой и правой ноге;		
- из приседа вверх спиной вперед (24 раза).		
2. Восстановление дыхания		
Основная часть		
1.Растяжка:	35 мин	Ноги прямые, носки натянутые, руки вверх.
- шпагат на левую ногу (1 мин.);		Возвышенность (30 см)

<p>- шпагат на правую ногу (1 мин.);</p> <p>2. Махи ногами вперед и назад по (30 раз).</p> <p>3. Поднимание туловища на левом и правом боку по (50 раз).</p> <p>4. «Планка» на локтях на левом и правом боку (упор лёжа на локтях 3х30 сек.).</p> <p>5. Выпады вперед:</p> <p>- на левую (15 раз);</p> <p>- на правую (15 раз);</p> <p>6. Стойка на руках (10 раз).</p> <p>7. «Мост» из положения лёжа – покачивания (30 раз), толчки двумя ногами в мостике (30 раз), повороты в мостике влево и вправо по (10 раз)</p>			<p>Спина прямая, руки в стороны, нога максимально вверх.</p> <p>Колени вместе, руки за голову.</p> <p>Спина прямая. Руки за голову.</p> <p>Носки натянутые, колени прямые.</p> <p>Не наклоняемся вперед. Угол в колене 90 градусов.</p> <p>Стойка выполняется возле стены.</p> <p>Во время покачивания и точка выпряляются колени полностью.</p> <p>Поворот выполняется в упор лежа.</p>
Заключительная часть			
<p>1. Наклоны туловища из положения стоя:</p> <p>- ноги вместе (40 раз);</p> <p>- ноги врозь (40 раз);</p> <p>2. Поперечный шпагат (1 мин.).</p> <p>3. Выкруты со скакалкой (50раз)</p>		10 мин	<p>Носки натянутые, колени прямые. После прыжков восстановление дыхания.</p>
Части занятий	Содержания занятий	Дозировка нагрузки	Методические указания
<p>Подготовительная часть</p> <p>Продолжительность 30 минут.</p>	<p>Построение в «линейку»</p> <p>Бег по кругу</p> <p>Разминка:</p> <p>Построение в две колонны.</p> <p>- шаг на высоком подъеме (на носках)</p> <p>- шаг на пятках</p> <p>- перекаты с пятки на носок</p> <p>- Бег «захлест»</p> <p>- бег с высоким подниманием ног</p> <p>- галоп правым боком</p> <p>- галоп левым боком</p> <p>- галоп вперед</p> <p>- скрестный шаг</p> <p>- прыжки в упор присев</p> <p>- шаги в упор присев</p>	<p>5 минут</p> <p>1 минута</p> <p>Все упражнения выполняются по две линии одно упражнение занимает 2-3 минуты</p>	<p>Руки на беге натянуты, стопа напряжена</p> <p>Все галопы выполняются с натянутого носка, руки в стороны</p> <p>Руки на прыжках находятся на коленях, работает стопа при прыжке.</p> <p>Руки на шагах в «упор присев» находятся на коленях, либо за головой</p>
<p>Основная часть 40 минут</p>	<p>Изучение базового шага «скип»</p> <p>построение в шахматный порядок.</p> <p>Подводящие упражнения к базовому прыжку «скип»</p>	<p>1 минута</p>	<p>Спина прямая, колено сгибается и разгибается.</p> <p>Носки натянуты. Руки на поясе.</p> <p>Руки при выполнении прыжка «скип» работают следующим образом:</p>

	<p>Прыжок выполняется с согнутым коленом, касаясь пяткой ягодичной мышцы, после колено выпрямляется. Тоже самое повторяется на другую ногу.</p> <p>Отработка рук на прыжке «скип»</p>	<p><b>20 минут</b></p> <p><b>14 минут</b></p> <p><b>5 минут</b></p>	<p>Рука направлена вперед, другая рука направлена в сторону. Градус между рук должен составлять 90 градусов.</p>
<p>Заключительная часть 20 минут</p>	<p>ОФП:</p> <p>Сгиб-разгиб</p> <p>Отжимания</p> <p>Выпрыгивание из приседа</p> <p>Напрыгивания на скамейку</p> <p>Перепрыгивания через скамейку</p> <p>Поднимание ног в положении лежа, не касаясь пятками пола</p>	<p><b>20 раз</b></p> <p><b>15 раз</b></p> <p><b>20 раз</b></p> <p><b>10 раз</b></p> <p><b>10 раз</b></p> <p><b>20 раз</b></p>	<p>Сгибание и разгибание туловища, руки над головой, ноги натянуты, работают мышцы пресса.</p> <p>Сгибание и разгибание локтевого сустава, работают грудные мышцы, а также мышцы рук.</p> <p>Напрыгивания и перепрыгивания выполняются СТРОГО с напряженной стопой.</p> <p>Работают мышцы ног.</p> <p>Работает мышцы пресса, ноги при упражнении натянуты.</p>
<b>Части занятий</b>	<b>Содержания занятий</b>	<b>Дозировка нагрузки</b>	<b>Методические указания</b>
<p>Подготовительная часть</p> <p>Продолжительность 30 минут.</p>	<p>Построение в «линейку»</p> <p>Бег по кругу</p> <p>Разминка:</p> <p>Построение в две колонны.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шаг на высоком подъеме (на носках)</li> <li>- шаг на пятках</li> <li>- перекаты с пятки на носок</li> <li>- Бег «захлест»</li> <li>- бег с высоким подниманием ног</li> <li>- галоп правым боком</li> <li>- галоп левым боком</li> <li>- галоп вперед</li> <li>- скрестный шаг</li> <li>- прыжки в упор присев</li> <li>- шаги в упор присев</li> </ul>	<p><b>5 минут</b></p> <p><b>1 минута</b></p> <p><b>Все упражнения выполняются по две линии одно упражнение занимает 2-3 минуты</b></p>	<p>Руки на беге натянуты, стопа напряжена</p> <p>Все галопы выполняются с натянутого носка, руки в стороны</p> <p>Руки на прыжках находятся на коленях, работает стопа при прыжке.</p> <p>Руки на шагах в «упор присев» находятся на коленях, либо за головой</p>
<p>Основная часть 40 минут</p>	<p>Изучение базового шага «ланч»</p> <p>построение в шахматный порядок.</p> <p>Подводящие упражнения к базовому прыжку «ланч»</p>	<p><b>1 минута</b></p>	<p>Спина прямая, Руки на поясе.</p> <p>Руки при выполнении прыжка «ланч» работают следующим образом:</p> <p>Рука направлена вперед,</p>

	Прыжок выполняется в позицию «выпад» Колено спереди согнуто, сзади колено прямое. Спереди стопа полностью стоит на полу, сзади нога стоит на носке.  Отработка рук на прыжке «ланч»	<b>20 минут</b>   <b>14 минут</b>   <b>5 минут</b>	другая рука направлена в сторону. Градус между рук должен составлять 90 градусов.
Заключительная часть 20 минут	ОФП: Сгиб-разгиб Отжимания Выпрыгивание из приседа Напрыгивания на скамейку Перепрыгивания через скамейку Поднимание ног в положении лежа, не касаясь пятками пола	<b>20 раз</b> <b>15 раз</b> <b>20 раз</b>  <b>10 раз</b>  <b>10 раз</b>  <b>20 раз</b>	Сгибание и разгибание туловища, руки над головой, ноги натянуты, работают мышцы пресса. Сгибание и разгибание локтевого сустава, работают грудные мышцы, а также мышцы рук. Напрыгивания и перепрыгивания выполняются СТРОГО с напряженной стопой. Работают мышцы ног. Работает мышцы пресса, ноги при упражнении натянуты.

### Конспект тренировочного занятия для начального этапа третьего года подготовки

**Тема:** функциональная тренировка

**Задачи тренировки:**

1. Разучивание и совершенствование акробатических элементов
2. Развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, прыгучести)
3. Воспитание чувства ритма

№	Частные задачи	Части занятия и их содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводно-подготовительная часть 30 мин				
<b>РАЗМИНКА:</b>				
1.	Организовать занимающихся	1. Построение занимающихся 2. Сообщение темы и задач занятия	1 мин	«В одну шеренгу-Становись!»
2.	Подготовить организм функционально	1. Ходьба: - на носках, правая рука вверх, левая в сторону; - на пятках, правая рука за голову, левая за спину. 2. Бег - галопом правым боком, руки в стороны - то же, другим боком	1 круг 1 круг 10 кругов 1 круг 1 круг	«Напра-Во раз два, Налево в обход шагом - Марш!» - руки прямые - подбородок выше «Бегом-Марш!» - дистанция два шага - спина прямая

3.	Восстановить дыхание	Ходьба с восстановлением дыхания	2 круга	«Руки вверх-вдох, вниз-выдох!»
4.	Подготовить мышцы рук	1.круговые движения руками вперед 2. То же, назад	1 круг 1 круг	-руки прямые -амплитуду больше
5.	Подготовить мышцы туловища и ног	-наклоны вперед с касанием ладоней пола	0,5 круга	-наклон ниже -ноги прямые

## СПЕЦИАЛЬНАЯ РАЗМИНКА:

1.	Содействовать развитию координации движений и усилению кровотока.  Закрепить навык в выполнении V-step, Step-touch .	<b>5. Аэробная часть.</b> <b>5.1. Ви-степ (V-step).</b> И.П.-О.С. 1-шаг правой вперед вправо; 2-шаг левой вперед влево; 3-шаг правой в и.п.; 4-шаг левой в и.п.	Каждый базовый шаг или связка шагов выполняется 32 счета	Средний темп на месте и с передвижениями в разных направлениях.
2.	Восстановить знания о методе усложнения аэробных шагов.	<b>5.2. Приставной шаг- Степ -тач(Step-touch).</b> И.П.-О.С. 1-шаг правой вправо; 2-приставить левую; 3-шаг левой влево; 4-приставить правую.		
3.	Закрепить навык метода соединения аэробных шагов (метод блоков).	<b>5.3. Два приставных шага в сторону.</b> И.П.-О.С. 1-шаг правой вправо; 2-приставить левую; 3-шаг правой вправо; 4-приставить левую. <b>5.4. Соединить упр. 5.1. и 5.3.последовательно.</b> 1-4- V- step с правой ноги; 5-8-два приставных шага вправо.		
				Стопа ставиться мягко с пятки на носок, ноги слегка сгибаются в коленях.  Ноги слегка согнуты в коленях.

		<p><b>5.5.Подъем колена- Ни ар(Knee up).</b></p> <p>И.П.- стойка ноги врозь.</p> <p>1-стойка на левой, согнуть правую вперед;</p> <p>2-и.п.</p> <p>3-4-повторить 1-2.</p> <p><b>5.6. Приставной шаг (Step-touch).</b></p> <p>И.П.-О.С.</p> <p>1-шаг правой вправо;</p> <p>2-приставить левую;</p> <p>3-шаг левой влево;</p> <p>4-приставить правую.</p> <p><b>5.7.«Захлест» голени назад-Лег кёрл (Leg curl).</b></p> <p>И.П.- широкая стойка, ноги врозь.</p> <p>1-стойка на правой, согнуть левую назад книзу;</p> <p>2-и.п.;</p>		<p>Движения выполнять четко, на каждый счет.</p> <p>Туловище следует удерживать в вертикальном положении.</p> <p>Ноги слегка согнуты в коленях.</p> <p>Движения носят законченный характер.</p>
Основная часть 50 минут				
1.	Развитие гибкости	<p>1.и.п.-сед углом, руки вверх-наклоны вперед;</p> <p>2. и.п. – сед углом ноги врозь, руки вверх- наклоны вперед;</p> <p>3. шпагаты:</p> <p>-продольный (правая нога вперед)</p> <p>-то же, (левая нога вперед)</p> <p>-прямой</p>	<p>15 счет + 10 счет удержания</p> <p>2 мин 2 мин 2 мин</p>	<p>-колени не сгибать</p> <p>-ниже наклон</p> <p>-носки оттянуты</p> <p>-спина прямая</p> <p>-ноги прямые</p>
2.	Совершенствование элемента структурной группы В: упор углом ноги вместе	<p>1.удержание угла</p> <p>3.сдать на оценку</p>	20 мин	<p>-ноги прямые</p> <p>- носки натянуть</p> <p>-руки возле колен</p>
3.	Перестроить в две колонны	перестроение	30 сек	Встать в две колонны друг за другом напротив двух линий из гимнастических матов
4.	Совершенствование	1.стойка на руках	Все	-руки прямые

	акробатических элементов	2. стойка на руках + передвижение на руках вперед 3. стойка на руках + поворот на 180 4. и.п.-сед на коленях – выход в стойку на руках 5. переворот вперед 6. переворот назад	упражнения по одной прямой	-спина прямая -носки оттянуты
5.	Развитие силы мышц брюшного пресса	1.поднимание ног на шведской стенке; 2. и.п.- лежа на спине, руки за голову, ноги на второй перекладине-поднимание туловища; 3. и.п. – лежа на спине, руки за нижнюю перекладину-поднимание ног; 4. и.п. – лежа на спине, руки вытянуты вверх –одновременное поднимание ног и рук «складки»	Каждое упражнение по 30 сек и интервалом отдыха 10 сек	-выполнять без остановок  -ноги прямые  -ноги прямые -ноги вместе
6.	Развитие силы мышц спины	1.и.п.-лежа на животе, руки за голову-поднимание туловища; 2. и.п.-то же, руки вытянуты вверх-одновременное поднимание туловища и ног; 3. и.п. – то же, упражнение «лодочка» 4. и.п. – упор лежа на предплечьях	Каждое упражнение по 30 сек и интервалом отдыха 10 сек	-поднимать выше -выполнять без остановок -ноги прямые  -ноги вместе -таз не опускать
7.	Развитие силы мышц ног	1.выпрыгивание из глубокого приседа; 2. прыжок в группировку; 3. приседание, руки за голову; 4. поднимание на носки, руки на пояс	Каждое упражнение по 30 сек и интервалом отдыха 10 сек	-прыжок выше -колени выше -спина прямая -подниматься выше на носки
Заключительная часть 10 минут				
1.	Воспитание чувства коллективизма	Игра «Чай-Чай-Выручай!»	7 мин	Выбрать водящего.
2.	Снижение ЧСС, восстановление дыхания	Ходьба по кругу	2 круга	«Руки вверх-вдох, вниз-выдох!»
3.	Построить занимающихся	Подведение итогов занятия	1 мин	

### 3. Методическая часть

#### 3. 1. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

##### Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка – это процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

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

Выносливость – способность противостоять утомлению. Общая выносливость – способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности.

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

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

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

Основные задачи общей физической подготовки:

- Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.
- Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
- Приобрести и повысить общую выносливость.
- Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения.

##### Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта. Выделяют СФП-1, СФП-2.

Задачи специальной физической подготовки-1:

Развить специальные физические качества и повысить их уровень.

Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.

Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статистическую, взрывную).

Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.

Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.

Приобрести необходимую гибкость.

Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).

Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Задачи специальной физической подготовки-2:

Моделирование соревновательной деятельности.

Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл).

#### 3.2. Участие в соревнованиях.

- достижение технического и выразительного совершенствования и надежности
- исполнения соревновательных комбинаций;
- приобретение функциональной готовности к предельным напряжениям;
- поддержание высокого уровня развития общих и специальных физических способностей
- поддержание высокого уровня базовых навыков и школы движений;
- мобилизация сил и формирование оптимальной психологической готовности соревнованиям;
- приобретение опыта соревновательной борьбы.

#### *Планируемые показатели соревновательной деятельности*



**по виду спорта спортивная аэробика**

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки		
	НП-1	НП-2	НП-3
Тренировочные	1	1	1
Контрольные	-	1	1
Основные	-	1	1
Всего соревнований за год	1	3	3

**3.3. Техническая подготовка**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко и светолитографирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- обще подготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разно образными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

### 3.4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

#### Тактическая подготовка

Тактическая подготовка включает в себя: изучение общих положений тактики вида спорта, приемов судейства и положений о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

В процессе совершенствования тактического мастерства спортсмену необходимо развивать следующие способности: быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать соревновательную ситуацию и принимать решение в соответствие со сложившейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего оперативного состояния, строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются в облегченных условиях, в усложненных условиях, в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Облегчить условия выполнения тактических упражнений в тренировке бывает необходимо при формировании новых сложных умений и навыков или преобразовании сформированных ранее, это достигается, например, путем расчленения соревновательной комбинации на части, выполнением элементов комбинации через простой прыжок, замены элемента в комбинации более простым.

Цель использования тактических упражнений повышенной трудности – обеспечение надежности разученных форм тактики и стимулирование развития тактических способностей. К числу таких упражнений можно отнести выполнение комбинации в условиях недостаточной или переменной освещенности, незначительных неисправностях оборудования, шум, повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения, утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения.

#### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Краткое содержание теоретического раздела.

#### 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТРАНЕ.

Понятие о физической культуре. Физическая культура - часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины. Физическая культура в Основях законодательства Российской Федерации - как важнейший компонент целостного развития личности. Физическая культура и спорт - важнейшее средство воспитания и оздоровления российского народа. Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работо-способность утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие. Важность разностороннего общего развития, физической подготовленности и функциональных возможностей. Возможности и коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта на всём протяжении жизни. Понятие о здоровом образе жизни. Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. Личное отношение к здоровью. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Система физического воспитания в стране. Массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт. Физическая культура - как раздел гуманитарного образования. Основные формы организации физической культуры и спорта среди детей и юношества (уроки в школе, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, коллективы физической культуры, внешкольные и внеклассные занятия).

Органы управления физической культурой, спортом и туризмом в стране. Функции руководящего состава спортивных клубов, обществ и коллективов физической культуры. Административно-управленческая документация. Возникновение и развитие международных

спортивных объединений. Международные и национальные федерации. Олимпийский комитет.

Достижения спортсменов России в Мире и стране по важнейшим видам спорта. Задачи спортивных организаций России в деле развития физической культуры, спорта и туризма в стране.

## 2. КРАТКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ЕГО В СТРАНЕ И ЗА РУБЕЖОМ.

Характеристика спортивной аэробики. Значение и его место в системе физического воспитания. Краткий обзор развития спортивной аэробики в России. Выдающиеся спортсмены и их успехи в соревнованиях Мира, Европы, России. Рост массовости и спортивных результатов. Выдающиеся успехи спортсменов по спортивной аэробике на чемпионатах Мира, Европы, страны, Международных соревнованиях. Роль спортивных достижений в повышении авторитета нашей страны и международных связей на международной арене. Лучшие спортсмены школы и их достижения. Современное состояние спортивной аэробики в стране и за рубежом. Анализ участия сборной команды России и США в спортивном сезоне.

## 3. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ.

Краткие сведения об анатомическом строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий спортом на совершенствование высшей нервной деятельности, функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, обмен веществ и энергии - основе жизни человека. Основные сведения о костной системе, связочном аппарате, расположении основных групп мышц, их строении и взаимодействии, кровообращении и значении крови. Дыхание и газообмен. Лёгкие и значение дыхания для жизнедеятельности организма. ЖЁЛ-жизненная ёмкость лёгких. Сердце и сосуды в процессе занятий спортом, их развитие и значение. МПК-максимальное потребление кислорода. ПАНО-порог анаэробного обмена. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения и их значение (кишечник, почки, кожа). Влияние занятий спортом на организм человека. Особенности строения и функции организма детей и подростков в процессе занятий спортом. Систематические занятия физическими упражнениями - важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

## 4. ЛИЧНАЯ И ОБЩЕСТВЕННАЯ ГИГИЕНА - ОСНОВА ТРУДА, ОТДЫХА СПОРТСМЕНА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.

Общее понятие о здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие: оптимальный двигательный режим, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, режим дня, питьевой режим во время тренировок и соревнований. Преимущества здорового образа жизни. Физическая культура в укреплении здоровья человека. Физические упражнения и физическая подготовленность. Понятие о духовном и телесном самосовершенствовании, о вреде курения, алкоголя и наркотиков. Профилактика заболеваний. Личная гигиена: уход за полостью рта, зубами, глазами, ушами, волосами, кожей лица и тела, сон, отдых. Гигиена одежды, обуви в повседневной жизни и в различные периоды занятий спортом. Гигиена мест занятий и соревнований по спортивной аэробике. Необходимость, периодических медицинских осмотров. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по спортивной аэробике. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма (солнце, воздух, вода). Приемы закаливания: воздушные ванны осенью и зимой, солнечные ванны, водные процедуры, обтирание, обливание, душ, купание, хождение босиком. Обмен веществ. Роль жиров, белков, углеводов, солей, витаминов. Их содержание в продуктах питания. Энергообразование и суточный расход. Определение физиологической нормы питания и калорийности с учётом пола, возраста, спортивной специализации и условий быта.

Добавки и примеси к пищевым продуктам, формы питания: индивидуальная и общественная. Составление меню питания. Особенности питания спортсменов в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований. О недопустимости курения и приёма спиртных напитков. Почему люди курят и принимают спиртные напитки и наркотики? Причины привыкания. Действие курения на организм: склероз, рак, болезнь сердца, язва желудка, гангрена ног, влияет на потомство, вред обществу. Как бросить курить? Алкоголь-похититель рассудка. Стадии и формы опьянения. Алкоголизм - тяжелейшее хроническое заболевание: характерное огрубение личности, лживости, падение авторитета,

психофизиологические изменения в организме. Влияние алкоголя на развивающийся организм, особенно женский. Смертоносный союз табака и алкоголя несовместим с трудом и занятиями спортивной аэробикой.

## 5. ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ. САМОКОНТРОЛЬ. ТРАВМАТИЗМ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Цели и задачи, организация и содержание врачебного контроля. Диспансерный метод обследования как передовая форма обслуживания занимающихся спортом. Врачебные обследования и врачебно-педагогические наблюдения. Участие тренера-преподавателя в организации различных форм врачебного контроля. Врачебный контроль за лицами разного возраста, занимающимися физической культурой и спортом. Диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерий физического развития. Величина физического развития PWC-170. Самоконтроль при занятиях спортом. Его содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, кровяное давление, динамометрия, спиро-метрия, антропометрические показатели, педагогический контроль, тесты, номограмма. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение. Методы и приёмы самоконтроля. Измерение пульса, массы, тестирование, паспортный и физиологический возраст, ведение дневника спортсмена. Форма дневника самоконтроля. Понятие о травмах. Характеристика травм. Причины травм и их профилактика при занятиях спортом. Оказание первой помощи. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы открытые и закрытые. Действия высокой температуры. Ожоги. Тепловые и солнечные удары. Действия низкой температуры: озноб, обморожения, общее замерзание. Предохранение различных частей тела от обморожений. Отогревание озябших рук, ног, ушей, лица. Оказание первой помощи при обмороке и шоке. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Понятие о здоровье и болезни. Меры профилактики.

Восстановительные мероприятия - система специальных средств, методов и условий восстановления в ходе занятий, соревнований и после, на отдельных этапах годового цикла тренировки. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления и перетренировки. Ритм биохимических и физиологических процессов. Средства восстановления психолого-педагогического и биологического воздействия. Педагогические методы: проведение восстановительных мероприятий и курсов, правильность построения тренировочных занятий и нагрузка в макро, мезо, микроциклах, создание чёткого ритма, и режима тренировочного процесса, теоретические знания восстановления после больших нагрузок аэробной и анаэробной направленности. Психологические методы восстановления. Медико-биологические методы - ускоряющие процесс восстановления, витаминные препараты, препараты энергетического действия, препараты, усиливающие белковый синтез, тонизирующие препараты, препараты предупреждающие дистрофические изменения. Физиотерапевтические и бальнеологические средства: массаж, гидромассаж, электросветолечение, электрофорез, солевые ванны, хвойные, хлоридо-натриевые, души вибрационный и жемчужный. Метод локального и отрицательного давления (барокамера Кравченко). Использование бани в разных вариантах. ЛФК - лечебная физическая культура. Кардиотрофическая терапия и медикаментозные средства. Фармакологические средства. Понятие о спортивном массаже. Основы спортивного массажа. Массаж перед тренировкой, соревнованиями, вовремя и после них. Приёмы спортивного массажа: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание. Самомассаж его назначение и техника проведения. Противопоказания к массажу. Спортивные растирки и их применение в спортивной практике.

## 6. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Специальная физическая подготовка по спортивной аэробике. Их соотношение в многолетней подготовке спортсмена. Спортивная подготовка, её цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомления, первоначального разучивания; углублённого разучивания движения, формирование двигательного умения;

достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация). Понятие быстрота, формы её проявления и методы развития. Понятие силы, формы её проявления и методы развития. Понятие о выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости. Понятие о гибкости, ловкости. Их виды, методика развития. Особенности воспитания выносливости и скоростно-силовых возможностей. Использование тренажеров и технических средств для развития физических качеств спортсмена. Возрастные требования (тесты) в оценке развития физических качеств и двигательных способностей учащихся школы на этапах многолетней подготовки. Величина физической работоспособности PW C-I70. Модельные характеристики подготовленности учащихся по спортивной аэробике на этапах многолетней подготовки.

## 7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Психологическая подготовка – педагогический процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовки. В основе подготовки лежат с одной стороны особенности вида спорта, с другой психические особенности спортсмена и чем больше соответствие, тем скорее можно ожидать высоких результатов.

Выделяют следующие направления:

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

- развитие внимания, памяти, воображения, мышления
- музыкальности, эмоциональности координации, способности к самоанализу
- формирование целеустремленности, трудолюбия
- формирование системы специальных знаний о психике человека
- умение сосредотачиваться перед стартом, противостоять неблагоприятным воздействиям

2. Психологическая подготовка к тренировкам включает формирование устойчивой мотивации и стремления к достижению поставленной цели (монотонная и продолжительная работа, успех на соревнованиях зависит от качества тренировочного процесса)

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

- мотив соревновательной деятельности
- уверенность в своих силах
- индивидуальный комплекс настраивающих мероприятий
- саморегуляция психических состояний
- профилактика перенапряжений

Желательным условием является ведение спортивного дневника, чтобы формировать объективное представление о собственных возможностях, средствах и методах их развития и совершенствования.

## 8. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ.

Определение понятия "спортивная техника". Развитие техники, её особенности в спортивной аэробике. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и её изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований. Структура двигательного акта и взаимодействие элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена. Овладение техникой - законы физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг; движение осуществляют мышцы; управление движением невозможно без участия органов чувств; энергию для движения поставляют системы внутренних органов. Обучение технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация фотографии, кинограммы и само выполнение. Методы обучения - целостный и расчленённый. Важнейшее правило обучения спортивной технике не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажёры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой в спортивной аэробике. Тестирование технической подготовки. Особенности спортивной техники ведущих спортсменов страны, Мира в спортивной аэробике.

Тактическая подготовка, её содержание, приёмы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по спортивной аэробике. Тактика спортсмена - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении, тренировке и соревнованиях. Проявление тактического мастерства на примере ведущих гимнастов школы, страны, Мира.

1. Блок разучивания, освоения элементов спортивной аэробике, элементы из таблицы сложности

А. динамическая сила (подгруппа отжимания, круги ногами, рамка, вертолёт)

В. статическая сила (подгруппа упор углом ноги врозь, вместе, крокодил, упор высокий угол)

С. прыжки (группировка, с поворотом, страдл, все варианты с приземлением в шпагат, в упор лежа, с поворотом)

Д. гибкость (шпагаты, повороты, панкейк, вертикальный шпагат, либела, махи) сложность элементов 0,1-1,0, обязательные элементы и ограничения сложности см. правила.

2. Блок освоения хореографического мастерства

- партерная хореография (задание сидя, лежа)
- элементы классического танца (у станка, в центре), полуприседание (деми, плис), приседания (плис) в 1,2,5 позициях в сочетании с движениями руками (пор де бра), постановка ноги на носок (батманы тандю) и броски ногой до 45° (тандю жете) в различных сочетаниях, круговые движения по полу и по воздуху (рои де жамб пар тер и ан лер) вперед и назад в разных вариантах, плавное и резкое сгибание и разгибание (батманы фондю и фразпе) махи на 90° и выше (гран батман жете), подъем на полупальцы (ремве)

- прыжки (соте, мажман, эшапе)
- экзерсис
- народно-характерные танцы (сиртаки, цыганочка)
- современная хореография (латина, фанн, хил-хоп)

3. Блок формирования осанки и равновесия

- различные виды ходьбы (на носках, с поворотом, высоким, острым, пружинными шагами) и бега

- упражнения на гимнастической скамейке (ходьба, остановки, повороты)
- прыжки с поворотом на 180°, 360° (без зрительного контроля)
- равновесия (различные положения рук и туловища, на полной стопе, на носке)

4. Блок собственно-соревновательного упражнения

- соревновательные композиции
- композиции для показательных выступлений (творчество без ограничений, характер музыки и возможности спортсменов) в композиции оттачивание элементов, связок, частей, в целом; совершенствование синхронности, презентации

5. Блок заданий для освоения акробатических упражнений

- акробатические прыжки – перекаты, кувырки, перевороты, сальто
- балансирования – упоры, равновесия, стойки
- уравнивание партнеров – хватки, поддержки, пирамиды
- бросковые упражнения – броски и ловля партнера, соскок

9. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ.

Ознакомление с правилами соревнований по спортивной аэробике. Виды и характер соревнований. Классификация упражнения (дистанций). Возрастные группы участников соревнований. Права и обязанности участников соревнований, капитанов команд и представителей. Костюм участника соревнований. Состав судейской коллегии по спортивной аэробике. Должностные обязанности судей. Комендант соревнований и его бригада. Врач соревнований. Допинг. Жеребьевка участников и команд по спортивной аэробике.

Определение результатов командного и личного первенства. Регистрация рекордов. Положение о соревнованиях. Календарь соревнований. Оргкомитет по проведению соревнований. Штаб: главная судейская коллегия, группа по допуску участников, группа по размещению участников, группа по питанию участников, группа по отправке участников, пресс-центр, группа по информации соревнований, афиши, группа по шефской работе, группа по награждению, финансовая группа. Требования к инвентарю и оборудованию мест

проведения соревнования по спортивной аэробике. Акты проверки и испытаний инвентаря и оборудования и требования к ним.

#### 10. ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ ЗАНЯТИЙ. ИНВЕНТАРЬ СПОРТСМЕНА И УХОД ЗА НИМ.

Санитарно-гигиенические требования, требования правил соревнований и техники безопасности, предъявляемые к местам занятий по спортивной аэробике. Инвентарь спортсмена по спортивной аэробике. Санитарно-гигиенические требования и правил соревнования, предъявляемые к инвентарю спортсмена. Содержание и уход за ним. Требования, предъявляемые к испытанию инвентаря и оборудования при проведении занятий по спортивной аэробике. Оформление акта испытаний инвентаря и оборудования. Подбор и эксплуатация спортивного инвентаря.

#### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах,

заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

### 3.5. Требования техники безопасности

#### 1. Общие требования охраны труда.

Настоящая инструкция является обязательной при проведении и организации учебно-тренировочных занятий по спортивной аэробике.

- К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- Учащиеся должны иметь спортивную форму установленного образца, соблюдать правила ее ношения.
- Зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

#### 2. Требования охраны труда перед началом занятий.

- Тщательно проветрить помещение до проведения занятий.
- Надеть форму, соответствующую требованиям занятий по спортивной аэробике.
- Убедиться в исправности оборудования, инвентаря и приспособлений, необходимых для проведения занятий.
- Проверить наличие сменной обуви. Сменная спортивная обувь не должна иметь маркую подошву и обязательно быть не скользкой.
- Проверить состояние площадки на отсутствие посторонних предметов. Пол должен быть сухим и чистым.
- Провести разминку.

#### 3. Требования охраны труда во время занятий.

- Учащиеся должны строго выполнять все требования тренера, соблюдать дисциплину и порядок.
- На занятиях по спортивной аэробике учащимся запрещается:
  - опаздывать на занятия;
  - заниматься без спортивной формы;
  - проявлять неспортивное, грубое и агрессивное поведение в отношении других учащихся;
  - устанавливать и переносить инвентарь и оборудование без разрешения тренера-преподавателя;
  - самовольно отлучаться из зала;
  - носить часы, украшения и другие предметы, которые могут послужить причиной травмы;
  - ходить за пределами спортивного зала в спортивной обуви;
  - пользоваться сотовыми телефонами.
- Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.
- Учащиеся должны соблюдать правила личной гигиены:
  - спортивная форма должна быть сухой и чистой;
  - длинные волосы должны быть завязаны так, чтобы не причинять неудобств;
- При появлении боли, плохом самочувствии учащийся должен немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- В качестве разминки учащиеся, с разрешения тренера-преподавателя, могут использовать подвижные и спортивные игры. При проведении такого вида разминки учащиеся должны:

При проведении такого вида разминки, обучающиеся должны:

- строго соблюдать правила проведения спортивных игр
  - проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин, футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования;
  - проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке;
  - начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера.
- #### 4. Требования охраны труда по окончании занятий.



- Прибрать за собой место, где проходила тренировка.
- С разрешения тренера покинуть зал и пройти в раздевалку.
- Снять спортивную одежду и обувь.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### 3.6. Объем максимальных тренировочных нагрузок

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		
Год подготовки	1	2	3
Количество часов в неделю	6	8	8
Количество тренировок в неделю	3	3	4
Общее количество часов в год	312	416	416

#### *Предельные тренировочные нагрузки.*

Интенсивность тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определенную тренировочную направленность и биоэнергетические показатели:

**I** зона - пульс до 140 уд. /мин - малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

**II** зона - пульс 140-160 уд. /мин - аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объема сердца, верхняя - порогу анаэробного обмена.

Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд. /мин. Более точно верхняя граница определяется уровнем молочной кислоты в крови (лактата), который не должен превышать 4,0 ммоль/л.

Упражнение аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег, непрерывная гребля в темпе 22-25 гр./мин или непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин.

**III** зона - пульс 160-180 уд. /мин - смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя - уровню максимального потребления кислорода (МПК). Уровень лактата в крови от 4,0 до 8,0 ммоль/л. В упражнении III зоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в виде серий временных (от 3 до 20 мин) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин) работы меньшей интенсивности (I зона).

**IV** зона - пульс 180-190 уд./мин - смешанная анаэробно-аэробная работа. Нижняя граница зоны соответствует достижению максимального потребления кислорода, а верхняя - достижению максимального кислородного долга. Уровень лактата в крови от 8,0 до 12,0 ммоль/л. В упражнениях IV зоны основным является анаэробный компонент энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2-4%.

**V** зона - лактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 с, темп - предельный, интервал отдыха - до полной готовности к повторению упражнения.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей.

### 3.7. Восстановительные мероприятия.

Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения. Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические. Медико-биологическая система восстановления включает:

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности;
- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;
- физиотерапевтические средства: различные виды массажа, сауну.

Психологические средства восстановления:

- аутогенная тренировка;
- внушенный сон;
- комфортные условия быта и отдыха;
- препараты энергетического действия, адаптогенные препараты (элеутерококк, сапарал, плитабс).

Педагогические средства восстановления:

- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;
- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;
- специальные разгрузочные периоды.

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

Основными задачами медико-биологического контроля являются:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния здоровья юных спортсменов для занятий;
- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Главная особенность врачебного обследования юных спортсменов – комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающей его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят раз в год. К занятиям допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Заключение по результатам углубленного обследования содержит оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и соответствие паспортному; уровень функционального состояния рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера.

Его цель – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

Результаты текущего контроля осуществляются простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач: 1) проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления; 2) проводит хронометраж занятий; 3) изучает физиологическую кривую тренировки; 4) при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные методы исследования.

Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена, в связи с этим необходимо ознакомить занимающихся с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

#### 4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спортивной аэробики, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивной аэробике; федеральный стандарт спортивной подготовки по спортивной аэробике; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях спортивной аэробикой;
- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий спортивной аэробики;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).
- овладение основами техники и тактики по виду спорта спортивная аэробика;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по спортивной аэробике;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

## 5. Список информационного обеспечения

1. Программы по спортивной аэробике / Под ред. Ю.С. Филипповой. – Новосибирск, 2006.
2. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно-методическое пособие. – М.: “Терра Спорт”, “Олимпия пресс”, 2001.
3. Филиппова Ю.С. Учебно-методическое пособие по аэробике. Новосибирск. 1999.
4. Филиппова Ю.С., Рубанович В.Б., Айзман Р.И. Особенности психофизиологического развития юных спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. №5, 2005.
5. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
6. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте: Психологический очерк. Книга для учителя. - М., 1991 г.
7. Мухина М. П. Концентрированное обучение основным движениям в развитии детей дошкольного возраста: учебное пособие/ М. П.Мухина, А. И.Кравчук. - Омск: СибГУФК, 2006.
8. Правила соревнований (2013-2016) по спортивной аэробике (ФИЖ).
9. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. Москва 2000г.
10. Щедрина А. Г. Педология - наука о детстве как фундаментальная основа валеологии и педагогики, НМИ, 1996г.
11. Поздеева Е. А. Совершенствование исполнительского мастерства в спортивной аэробике: учебно-методическое пособие/ Е. А.Поздеева, Г. Н.Пшеничникова. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2008.-104с

### Перечень Интернет-ресурсов.

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. [www.sport-aerob.ru](http://www.sport-aerob.ru)
3. [www.fitness-aerobics.ru](http://www.fitness-aerobics.ru)
4. [www.sport.cap.ru](http://www.sport.cap.ru)
5. [www.gimnast.cap.ru](http://www.gimnast.cap.ru)

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.