

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра
Тюменская область
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
г. Нижневартовска «Спортивная школа»
628611 г. Нижневартовск, улица Чапаева, 22

ПРИНЯТО:

На заседании тренерского совета
Протокол № _____
от « ____ » _____ 20__ г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ г. Нижневартовска
«Спортивная школа»
_____ С.Г. Белянкин
« ____ » _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела методического обеспечения
_____ А.С. Суханова
Заместитель директора по спортивной
подготовке _____ Н. Д. Поляткина

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика (приказ Министерства спорта РФ от 30.06.2021 № 499 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика»)

Срок реализации программы: 13 лет

Авторы-разработчики:

старший тренер

Гнатченко Виктория Петровна,

тренеры:

Устимова Альфира Рифкатовна,

Аксенова Любовь Валентиновна,

Коричко Юлия Валентиновна,

Мороз Анна Владимировна,

Желтухина Светлана Михайловна

Нижневартовск
2022

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	4
1.1.	Цели, задачи, планируемые результаты и срок реализации программы..	4
1.2.	Характеристика вида спорта, входящих в него дисциплин и их отличительные особенности.....	5
2.	Нормативная часть.....	8
2.1.	Структура тренировочного процесса (этапы, уровни, ступени).....	8
2.2.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	12
2.3.	Требования к объему тренировочного процесса (предельные тренировочные нагрузки и индивидуальная подготовка).....	13
2.4.	Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	14
2.5.	Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»....	21
2.6.	Режим тренировочной работы, периоды отдыха (активного и пассивного), перечень тренировочных мероприятий.....	23
2.7.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	29
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики.....	33
2.9.	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	35
2.10.	Требования к технике безопасности в условия тренировочных занятий и соревнований.....	37
2.11.	Годовой план спортивной подготовки.....	38
3.	Методическая часть.....	42
3.1.	Организационно-методические указания.....	42
3.1.1.	Организация тренировочного процесса	42
3.1.2.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.....	45
3.2.	Особенности структуры тренировочного занятия по виду спорта спортивная аэробика.....	49
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	50

3.4.	Рекомендации по организации и проведению научно – методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.....	54
3.5.	Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.....	58
3.5.1.	Этап начальной подготовки.....	58
3.5.2.	Тренировочный этап 1-3- год.....	65
3.5.3.	Тренировочный этап 3-5 год.....	72
3.5.4.	Этап совершенствования спортивного мастерства.....	79
3.6	Психологическая подготовка.....	83
4.	Система спортивного отбора и контроля.....	93
4.1.	Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика.....	93
4.2.	Критерии оценки результатов реализации программы на каждом из этапов спортивной подготовки.....	95
4.3.	Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения.....	95
4.4.	Комплексы контрольных упражнений.....	100
5.	Перечень материально-технического обеспечения.....	105
6.	Перечень информационного обеспечения.....	108
6.1	Список литературных источников.....	108
6.2	Перечень аудиовизуальных средств.....	109
6.3	Перечень Интернет-ресурсов.....	109
7.	План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий... Приложение.....	110 114

1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика разработана в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 июня 2021г. N 499 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 28 июля 2021, регистрационный N 64425).

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

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, система спортивного контроля, перечень материально-технического обеспечения и перечень информационного обеспечения.

Данная программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов в период прохождения спортивной подготовки в МАУ г. Нижневартовска «Спортивная школа» и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом совершенствования спортивного мастерства.

Срок реализации программы -13 лет.

1.1 Цели, задачи, планируемые результаты и срок реализации программы

Основная цель программы - реализация федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта, подготовка спортивного резерва по спортивной аэробике посредством организации целенаправленного многолетнего процесса спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования высшего спортивного мастерства и **предполагает решение следующих задач:**

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд различного уровня;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спортивной акробатике.

Конечная цель спортивной подготовки - подготовка спортсменов, входящих в состав сборных команд г. Нижневартовска, Ханты – Мансийского

автономного округа - Югры и Российской Федерации и достижение более высоких показателей в соревнованиях.

Настоящая программа включает в себя **нормативную часть**, которая определяет общие требования к организации тренировочного процесса: режим работы и наполняемость групп по этапам подготовки, возрастной диапазон зачисления детей на отделение спортивной аэробики.

Методическая часть содержит организационно-методические указания по организации и проведению тренировочных занятий, порядку перевода в группы следующего года на различных этапах подготовки, требования по переводу и зачислению на этапы подготовки отделения спортивной акробатики; в данной части программы представлен тренировочный план, нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

Программный материал состоит из практического и теоретического раздела. **Практический материал** систематизирован по этапам и видам подготовки (ОФП, СФП, техническая подготовка). Программный материал по технической подготовке включает в себя:

1. хореографическую подготовку;
2. акробатическую подготовку;
3. требования к составлению композиций;
- 4.инструкторско - судейскую подготовку;

и носит характер описательного перечня основных упражнений в соответствии с действующей обязательной классификационной программой по спортивной аэробике по разрядам и видам.

Качество усвоения программного материала определяется по результатам выступлений на соревнованиях различного уровня.

1.2. Характеристика вида спорта спортивная аэробика, входящих в него дисциплин и их отличительные особенности

Спортивная аэробика (а по версии FIG - аэробная гимнастика - Aerobic Gymnastics) - это молодой и интенсивно развивающийся вид спорта.

Первые соревнования прошли в США в 1990 году. С 1995 года спортивная аэробика признана официальной спортивной дисциплиной международной федерации аэробики (IAF), входящей в Международную федерацию гимнастики (FIG). Соревновательная программа в этом виде спорта – это произвольное упражнение, в котором спортсмены демонстрируют непрерывный и высоко интенсивный комплекс, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, трио и группах).

Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики «базовые» аэробные шаги и их разновидности. При выполнении программы спортсмен должен выполнить элементы на силу, гибкость, ловкость и выносливость. Большое внимание уделяется хореографии, синхронности и взаимодействию между партнерами.

Спортивная аэробика – это сложно-координационный вид спорта. По версии ФИЖ (FIG),- соревнования проходят по пяти программам: индивидуальное выступление мужчин и женщин, выступление смешанных пар, троек и групп (5 спортсменов). Дополнительно введены гимнастическая платформа и танцевальная гимнастика.

Спортивная аэробика единственный вид спорта, в котором в конкурентной борьбе за победу вместе соревнуются мужчины и женщины не зависимо от их соотношения в трио и группах.

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

На различных этапах подготовки этот вид спорта способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию функций организма детей и подростков, формированию правильной осанки, развитию общей физической подготовки, способствует развитию хореографических, музыкальных, акробатических навыков, а также морально-волевых качеств.

Для определения победителей суммируются оценки (баллы), выставленные за артистичность, исполнение и сложность упражнения.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта спортивная аэробика включает следующие спортивные дисциплины, представленные в таблице №1:

Таблица №1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	082	001	1	4	1	1	Я
Индивидуальное выступление	082	001	1	4	1	1	Я
Смешанные пары	082	002	1	4	1	1	Я
Трио	082	003	1	4	1	1	Я
Группа 5	082	004	1	4	1	1	Я

Спортивная подготовка по виду спорта спортивная аэробика – это тренировочный процесс и соревновательная деятельность, без которой он существовать не может. Соревновательная деятельность осуществляется в условиях официальных соревнований с установкой на достижение высокого спортивного результата.

Достижение высоких спортивных результатов возможно только в том случае, если есть хорошо отлаженная система подготовки спортсмена. Она представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочно-соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям.

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;

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

Программа предназначена для тренеров и является основным документом при организации и проведении занятий по спортивной аэробике.

Однако данная программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса. Особенности организации занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, наличие материально - технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в рекомендуемую программу.

2. Нормативная часть

Нормативная часть программы содержит основные требования к структуре тренировочного процесса, к технике безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных мероприятий, продолжительности этапов спортивной подготовки, объему и режиму тренировочной работы, количественному и качественному составу групп, к объемам соревновательной деятельности, соотношению нагрузок по общей и специальной физической подготовки, строгому соблюдению постепенности в процессе наращивания нагрузок. На основании этих требований и в соответствии с задачами этапов спортивной подготовки выстраиваются рациональные планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, планы инструкторской и судейской практики; планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, производится рациональное построение тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах.

2.1. Структура тренировочного процесса (этапы, уровни, ступени)

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и подлежит ежегодному планированию:

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и контрольно-переводных испытаний спортсменов;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению тренировочных сборов; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Многолетняя подготовка спортсменов делится на три этапа.

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – 5 лет

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

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

- укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся.

- формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений.

- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств.

- специальная двигательная подготовка – развитие умений ощущать и

дифференцировать различные параметры движений.

- начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов вида спорта спортивная аэробика.

- начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического и народного танца.

- начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку с использованием базовых элементов, шагов и стилей вида спорта спортивная аэробика.

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

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

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;

- укрепление здоровья спортсменов;

- освоение и совершенствование техники спортивной аэробики;

- воспитание морально-волевых, этических качеств.

- приобретение соревновательного опыта и судейских навыков, выполнение нормативов переводных испытаний по ОФП и СФП, выполнение и подтверждение I спортивного разряда и выше на соревнованиях муниципального, федерального и Всероссийского уровней.

3) этап совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств, достижение технико-тактического совершенства, освоение повышенных тренировочных нагрузок, накопление соревновательного опыта, приобретение инструкторских навыков, получение звания «Юный судья», подтверждение программы кандидата в мастера спорта и выполнение классификационной программы Мастеров спорта России.

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

основании решения тренерского совета при разрешении врача.

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

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по спортивной аэробике;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по спортивной аэробике и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Структура многолетней спортивной подготовки представлена в таблице №2

Таблица №2

Стадии	Этапы спортивной подготовки				
	Название	Обозначение	Продолжительность	Период	
Базовая подготовка	Начальной подготовки	НП	3 года	до 1 года	
				Свыше 1-го года	
Максимальная реализация	Тренировочный (спортивной специализации)	Т (СС)	5 лет	Начальная Углубленная	специализация

индивидуальны ых возможностей	Совершенствова ния спортивного мастерства	ССМ	5 лет	Совершенствования спортивного мастерства
-------------------------------------	---	-----	-------	---

Качество усвоения программного материала определяется по результатам выступлений на соревнованиях различного уровня.

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

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

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

Годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

При планировании годичных циклов, в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышения уровня общей

физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладения основными элементами спортивной аэробики. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

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

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

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

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

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

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика приведены в таблице №3:

Таблица №3

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел)
Этап начальной подготовки	3	7	12

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	5	14	4

2.3. Требования к объему тренировочного процесса (предельные тренировочные нагрузки и индивидуальная подготовка)

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта спортивная аэробика приведены в таблице №4.

Таблица №4

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта спортивная аэробика

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До двух лет	Т-3	Т-4, Т-5	До двух лет	ССМ-3, ССМ-4, ССМ-5
Количество часов в неделю	4,5	6	12	16	18	21	24
Общее количество часов в год	234	312	624	832	936	1092	1248

Индивидуальная спортивная подготовка

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся, интенсивность тренировочной нагрузки повышается настолько, что становится близкой к предельно допустимой. При

этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку.

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

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

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

2.4. Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса по виду спорта «спортивная аэробика»

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка – это педагогический 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 (ловкость) – сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Тесты на координацию движений оцениваются сложностью задания, точностью и скоростью его выполнения.

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

Основные задачи общей физической подготовки:

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

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:

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
2. Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статистическую, взрывную).
4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
6. Приобрести необходимую гибкость.
7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Задачи специальной физической подготовки-2:

1. Моделирование соревновательной деятельности.
2. Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл).

Техническая подготовка

Техника – наиболее рациональное выполнение двигательного действия.

Задачи технической подготовки:

1. Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.
2. Создать двигательное представление об изучаемой технике.
3. Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.
4. Приобрести навыки спортивной техники.
5. Совершенствовать спортивную технику за счет более рационального и эффективного выполнения движений.
6. Овладеть расслаблением.

7. Увеличить частоту движений и их амплитудой.
8. Научить проявлять большую силу в выполнении движений.
9. Использовать упругость мышц.
10. Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.
11. Владеть техникой вспомогательных видов спорта.
12. Научить правильно выполнять ОРУ и специальные упражнения.

Техническая подготовка включает в себя разучивание, закрепление и совершенствование элементов спортивной аэробики, базовых шагов, спортивной комбинации в целом. Работа над спортивной комбинацией включает в себя: а) работу по элементам; б) работа по четвертушкам упражнения; в) работа по частям; с) выполнение комбинации в целом, сдвоенные подходы и т.д.

Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни, научить спортсмена осмысливать и анализировать свои действия и действия партнеров, а не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним

Теоретическую подготовку рекомендуется проводить в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий продолжительностью 10-15 минут. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Основным объемом теоретических знаний занимающиеся овладевают на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники элементов, методики спортивной подготовки, правил соревнований. Необходимо ознакомить занимающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях спортивной аэробики, ее истории и предназначении. Причем в группах начальной подготовки знакомство детей с особенностями аэробики проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный элемент лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах Т(СС) и СС теоретический материал распространяется на весь период спортивного сезона. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий.

По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать и история физической культуры вообще, и история спортивной аэробики, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке большое внимание уделять системе контроля и

самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья. Необходимо ознакомить спортсменов с правилами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и принципами построения тренировочных циклов.

Примерные темы теоретических занятий, предлагаемые к рассмотрению на этапе начальной подготовки

Что такое аэробика.

Терминология аэробики.

Гигиеническое требование к проведению занятий.

Форма для занятий аэробика

Рациональное питание и режим дня.

Дисциплина на занятии, правила поведения в зале, в клубе.

Анатомические сведения (части тела, суставы, движения суставах, мышцы).

Примерные темы теоретических занятий, предлагаемые к рассмотрению на тренировочном этапе

(этапе спортивной специализации) подготовки

Музыкальная грамота.

Техника безопасности в спортивной аэробике.

Значение правильной осанки.

Просмотр видео материалов по спортивной аэробике.

Методический разбор базовых шагов в аэробике.

Группа элементов для составления спортивных комбинаций.

Посещение соревнований по спортивной аэробике, художественной гимнастики, спортивной гимнастике, танцам, балетных спектаклей.

Понятие об общей специальной физической подготовке.

Структура тренировочного занятия.

Понятие об объёме и интенсивности тренировочного занятия.

Дневник спортсмена.

Примерные темы теоретических занятий, предлагаемые к рассмотрению на этапе совершенствования спортивного мастерства

1. Правила соревнований.
2. Техника судейства.
3. Организация и методика проведения соревнований.
4. Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике.
5. Планирование тренировки.
6. Этапы и методика составления спортивных комбинаций.
7. Способы создания новых элементов.
8. Понятие о здоровье и болезни. Причины травм и их профилактика.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования

психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Особенности психологической подготовки в спортивной аэробике

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

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

Выделяют следующие ее направления:

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

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

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

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

Задачи 1 этапа

1. Формирование значимых мотивов напряжённой тренировочной работы.

2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам.

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

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

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

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

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

Средства и методы их решения задач 1 этапа:

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

2. Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, разъяснения, убеждения, самонаблюдение, самоанализ, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания.

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

4. Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ.

5. Обучение соответствующим приёмам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приёмов.

6. Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приёмов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.

Задачи 2 этапа:

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.

2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям.

3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий.

4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.

5. Формирование устойчивости к соревновательному стрессу.

6. Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий.

Средства и методы решения задач 2 этапа:

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

2. Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости.

3. Разработать комплекс действий спортсменов перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости.

4. Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: вовремя модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований.

5. Готовясь к основным соревнованиям, провести занимающихся через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований.

6. Путём самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия (экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение и т.д.).

Задачи 3 этапа:

1. Формирования уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям.

2. Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических перенапряжений.

3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов.

4. Снятие соревновательного напряжения.

Средства и методы решения задач 3 этапа:

1. Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение его в возможности решить соревновательные задачи.

2. Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий.

3. Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности.

4. Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающее, восстановительные мероприятия.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика приведены в таблице №5.

Таблица №5

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальный подготовки		Тренировочный этап (этап тренировочной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	46-52	37-45	30-35	28-33	24-26	22-24

Специальная физическая подготовка (%)	22-24	24-26	25-28	26-28	30-34	36-38
Техническая подготовка (%)	10-12	18-20	20-25	20-25	18-22	16-18
Теоретическая подготовка	2-7	3-7	2-6	2-6	2-5	3-5
Тактическая подготовка	2-5	2-5	2-6	2-6	2-8	3-8
Психологическая подготовка (%)	3-6	2-5	2-5	2-7	3-9	3-9

2.5. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»

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

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

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

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

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

Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров могут быть индивидуальны, ибо различается состав групп спортсменов, календарь

соревнований, опыт и подходы тренера к решению задач тренировочного процесса.

Различают:

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

- **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

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

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная акробатика представлены в таблице №6.

Таблица №6

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная акробатика;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная акробатика;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией,

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

2.6. Режим тренировочной работы, периоды отдыха (активного и пассивного), перечень тренировочных мероприятий

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

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

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

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

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

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

5. Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

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

Физическая нагрузка – это величина воздействия физических упражнений на человека, которая сопровождается повышенным, относительно покоя, уровнем функционирования организма.

Различают *внутреннюю* и *внешнюю* стороны нагрузки. Внутренняя характеризуется морфо-функциональными изменениями в организме под воздействием нагрузки. Внешняя – определяется количественной характеристикой выполняемой работы (интенсивность и объем).

Нагрузка бывает *стандартной* и *переменной*. Первая одинакова по своим внешним параметрам в каждый момент времени, а вторая меняется по ходу выполнения упражнения.

Эффект нагрузки определяется ее объемом и интенсивностью.

Объем нагрузки – это длительность воздействия нагрузки на организм человека. *Интенсивность* – это сила воздействия нагрузки, характеризуемая напряженностью функций, разовой величиной усилий и т.п.

Общая нагрузка нескольких физических упражнений (или занятий в целом) может быть определена, соответственно, по интегральным характеристикам ее объема и интенсивности в отдельных упражнениях (или занятиях). Между показателями объема и интенсивности нагрузки существуют обратно пропорциональные отношения.

Нагрузка может иметь *непрерывный* и *прерывный* характер. В первом случае при выполнении упражнения отсутствуют интервалы отдыха, во втором – между повторениями упражнения имеются интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление уровня работоспособности человека. В зависимости от того, в какой фазе восстановления работоспособности осуществляется очередное выполнение упражнения, различают следующие *виды интервалов отдыха*:

Жесткий – интервал при котором очередная часть нагрузки приходится на период недовосстановленного состояния организма. Такой интервал отдыха применяется при развитии разных видов выносливости. Вместе с тем следует учитывать, что неадекватные индивидуальным возможностям нагрузки в этом режиме могут привести к истощению организма.

Относительно полный (ординарный) – интервал, который гарантирует к моменту очередной части нагрузки практически полное восстановление работоспособности до исходного уровня.

Полный интервал – при котором оперативная работоспособность волнообразно возвращается к исходной.

Суперкомпенсаторный (экстремальный) – интервал, при котором очередная часть нагрузки совпадает с фазой повышенной работоспособности (фазой суперкомпенсации).

Отдых может быть активным, пассивным или комбинированным

Активный отдых – выполнение в паузах между упражнениями тех же или других упражнений со сниженной интенсивностью.

Пассивный отдых – относительный покой, отсутствие активной двигательной деятельности.

Комбинированный отдых – объединение в одной паузе отдыха активной и пассивной его организации.

Эффекты воздействия физических упражнений. Двигательная деятельность сопровождается целым рядом процессов и явлений в организме и психике человека, которые можно обобщенно обозначить как **срочный (ближайший) двигательный эффект**.

Срочный двигательный эффект наблюдается непосредственно в процессе выполнения упражнения или занятия. Проявляется он в изменении функ-

циональной деятельности организма, в перестройке координации движений, в активизации целого ряда процессов и явлений (биохимических, физиологических, психических, интеллектуальных и др.), в достижении определенного смыслового результата выполняемой работы (решение двигательной задачи, создание продукта деятельности и т. д.).

По прекращении двигательной деятельности ее эффект не исчезает. Некоторое время сохраняются остаточные явления тех процессов, которые вызвала двигательная деятельность, т. е. **следовой (текущий) двигательный эффект**.

При этом в зависимости от интервалов времени, проходящего до очередного занятия, выделяют следующие фазы изменения эффекта упражнений: фазу относительной нормализации, суперкомпенсаторную и редуционную фазы (рис. 1).

В фазе относительной нормализации следовой эффект упражнения характеризуется развертыванием восстановительных процессов, приводящих к восстановлению оперативной работоспособности до исходного уровня.

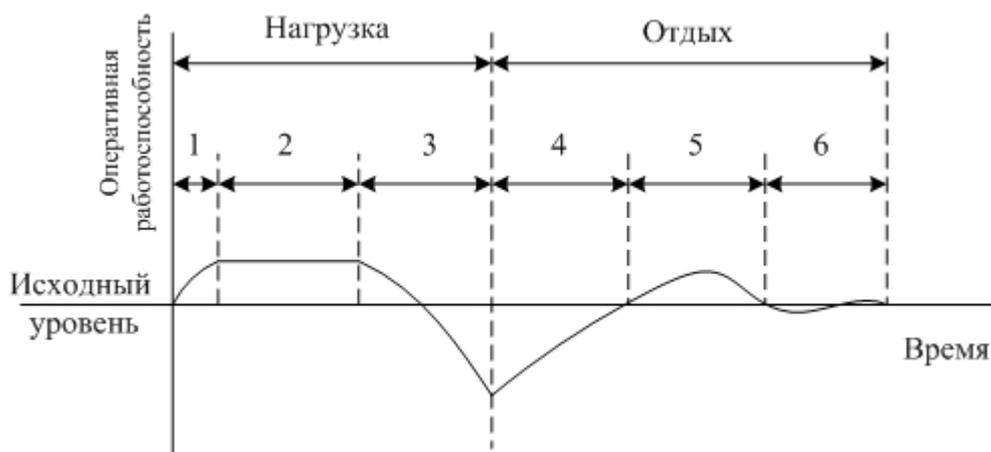


Рис. 2.1. Динамика оперативной работоспособности во время нагрузки и в период отдыха (схема).

- 1 – фаза вработывания;
- 2 – фаза устойчивой оперативной работоспособности;
- 3 – фаза снижения оперативной работоспособности (утомления);
- 4 – фаза относительной нормализации оперативной работоспособности (восстановления);
- 5 – фаза повышенной оперативной работоспособности (суперкомпенсации);
- 6 – редуционная фаза (снижение оперативной работоспособности до исходного уровня).

В суперкомпенсаторной фазе следовой эффект упражнения выражается не только в возмещении рабочих затрат, но и в компенсации их «с избытком», превышении уровня оперативной работоспособности над исходным уровнем.

В редуционной фазе следовой эффект упражнения теряется, если время между занятиями слишком продолжительно. Чтобы этого не произошло, необходимо проводить последующие занятия или в фазе относительной нормализации, или в суперкомпенсаторной фазе. В таких случаях эффект предыдущих занятий будет «наслаиваться» на эффект последующих.

В результате возникает качественно новый эффект системного использования упражнений — **кумулятивный эффект**. Он является, таким образом, общим результатом интеграции (соединения) следовых эффектов регулярно воспроизводимого упражнения (или системы различных упражнений).

Двигательная деятельность	---- ->	Срочный эффект	----- ->	Следовой эффект	----- >	Кумулятивный эффект
---------------------------	------------	----------------	-------------	-----------------	------------	---------------------

Кумулятивный эффект упражнений лежит в основе повышения уровня тренированности, сохранения и дальнейшем улучшении физической подготовленности. Но кумуляция эффекта упражнения может привести и к отрицательным последствиям, если нарушаются закономерности физического воспитания, в частности, хронически допускаются чрезмерные нагрузки. Следствием этого могут быть перенапряжение, перетренированность и т.д.

В зависимости от того, в какой стадии отдыха будут выполняться нагрузки, выделяют четыре основных варианта построения занятия (рис. 2).

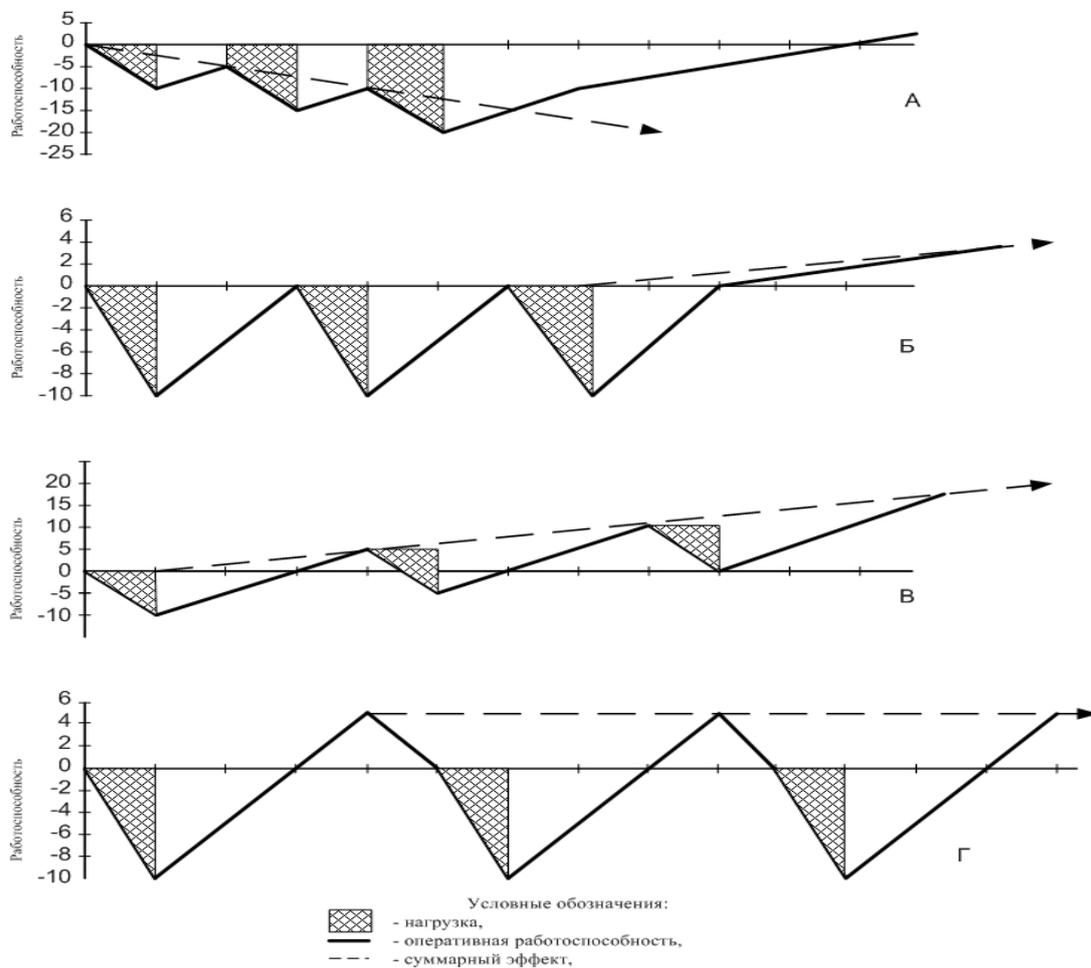


Рис. 2 Динамика оперативной работоспособности в зависимости от продолжительности отдыха (схема)

А – повторное выполнение нагрузки в фазе недовосстановления оперативной работоспособности.

Б – повторное выполнение нагрузки в фазе относительно полного восстановления оперативной работоспособности.

В – повторное выполнение нагрузки в фазе повышенной оперативной работоспособности (суперкомпенсации).

Г – повторное выполнение нагрузки в фазе полного восстановления оперативной работоспособности.

Первый вариант используется при двух – трехразовых занятиях в день и предусматривает выполнение тренировочной работы в фазе недовосстановления, чем обеспечиваются компенсаторные предпосылки для суммарного тренировочного эффекта. Его применение целесообразно главным образом при развитии выносливости.

Второй вариант предполагает проведение последующего занятия в период относительно полного восстановления организма занимающихся и обеспечивает поддержание определенного уровня физической работоспособности.

В третьем варианте предусматривается использование суперкомпенсаторного типа интервала отдыха, обеспечивающего выполнение последующей нагрузки в стадии повышенной работоспособности.

Четвертый вариант предусматривает проведение последующего занятия через длительный интервал отдыха, когда структурные следы предыдущего занятия почти утрачены. Данная форма организации занятия используется преимущественно в сфере активного досуга (физической рекреации), поскольку обеспечивает устойчивый рекреативно-оздоровительный эффект. Отмеченные варианты чередования работы и отдыха имеют место как в одном занятии, так и в системе занятий.

Начало спортивного сезона устанавливается организацией. Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (не менее 39 недель в условиях школы и не более 13 недель работы по индивидуальным планам спортсменов в период их активного отдыха, тренировочных мероприятий и спортивно-оздоровительных лагерей).

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (таблица №7).

Перечень тренировочных мероприятий

Таблица №7

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировоч ный этап (этап спортивной специализа ции)	Этап совершенствования спортивного мастерства	

1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	Не менее 10% от состава группы спортсменов, проходящих спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	-	До 14 дней	В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных		-	Не менее 60% от состава группы

	каникулярный период	мероприятий в год		лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	В соответствии с правилами приема

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

На *этап начальной подготовки* зачисляются лица, желающие заниматься спортивной аэробикой, имеющие медицинское заключение о допуске и прошедшие индивидуальный отбор.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований:

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

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

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

работоспособности.

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

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

Возрастные требования.

Возраст спортсмена определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика и указанных в таблице № 3 настоящей программы.

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице №8

Таблица №8

Спортивная деятельность	Состояние
1. В тренировочной	тревожность, неуверенность
2. В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия

3. В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
4. В после соревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

Необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок. С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования в рамках программы ТО (текущее обследование). Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. При проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (СорП); время - объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту. Для контроля за функциональным состоянием спортсменов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10,15 или

30 с., с последующим пересчетом ударов в минуту. При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице 6 представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы. По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения и шкала интенсивности представлены в таблицах №9, №10.

Таблица №9

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

Таблица №10

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

Восстановительные средства и мероприятия

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

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

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

что и для ТГ 1 и 2 годов.

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

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

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

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

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 спортивных массовых соревнований в качестве судей.

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

Решение этих задач целесообразно начинать с **тренировочного этапа**.

Перед спортсменами ставятся следующие задачи:

- овладеть принятой в спортивной аэробике терминологией и командным языком для построения;

- уметь составлять конспект занятия;

- уметь самостоятельно провести занятие в группах начальной подготовки:

✓ построение, отдача рапорта, проведение строевых упражнений;

✓ разминка, основная и заключительная часть построения

тренировочного занятия;

✓ необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки и исправлять их.

- изучение судейских правил, ведение протоколов соревнований. Участие в судействе и непосредственное выполнение отдельных судейских обязанностей в роли судьи, арбитра, секретаря на соревнованиях МАУ г.Нижневартовска «Спортивная школа» в роли судьи, секретаря на соревнованиях городского масштаба.

- уметь вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

На этапе **углубленной специализированной подготовки** необходимо организовать специальный семинар по подготовке судей. В конце семинара сдается зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом, где каждому выставляются оценки по теории, практике и итоговая оценка. Присвоение звания «судья по спорту» или «юный инструктор по спорту» утверждается приказом.

План инструкторской и судейской практики в рамках программы по виду спорта спортивная аэробика представлен в таблице №11.

Таблица №11

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	- Самостоятельное проведение части тренировочного занятия. - Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. - Обучение основным техническим элементам и приемам. - Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. - Подбор упражнений для совершенствования техники.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	

организации		
Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

Спортсмены этапа **совершенствования спортивного мастерства** должны уметь:

- подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера;
- правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами;
- помогать спортсменам младших возрастных групп в исполнении отдельных упражнений и приемов;
- самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части;
- проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах;
- принимать участие в судействе спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

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

2.9. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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 антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	-	Тренер	1 раз в месяц
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	

2.10. Требования к технике безопасности

в условия тренировочных занятий и соревнований

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

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

- наличия соответствующей квалификации тренерского и медицинского

обслуживающего персонала;

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

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

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

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

- заниматься в спортивной одежде, соответствующей виду спорта;
- своевременно выполнять элементы самостраховки;
- вести состязания строго в соответствии с правилами;
- заниматься на тренажёрах только в присутствии тренера;
- соблюдать правила личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах).

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

2.11. Годовой план спортивной подготовки

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе

совершенствования спортивного мастерства.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок представлены в примерном тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблицах 13-19.

Таблица №13

Примерный план-график распределения тренировочных часов для групп начальной подготовки до года (НП-1) по виду спорта спортивная аэробика																	
№ п/п	Разделы подготовки	Соотношение разделов подготовки (%)	Часы по разделам подготовки (от)	Часы по разделам подготовки (до)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого часов по разделам
1	Общая физическая подготовка	46-52	107,64	121,68	10	9,5	9,5	9,5	9,5	8	8	8	10	11,5	11,5	13	118
2	Специальная физическая подготовка	22-24	51,48	56,16	5,5	5	5	5	5	5	5,5	5,5	5,5	6	6	6	65
3	Техническая подготовка	10-12%	23,4	28,08	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	26
4	Теоретическая подготовка	2-7%	4,68	16,38	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
5	Психологическая подготовка	3-6%	7,02	14,08	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
6	Тактическая подготовка	2-5%	4,68	11,7		1	1	1	1	1	1	1					7
Общее количество часов					19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	18	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	21	234

Таблица №14

Примерный план-график распределения тренировочных часов для групп начальной подготовки свыше года (НП-2, НП-3) по виду спорта спортивная аэробика																	
№ п/п	Разделы подготовки	Соотношение разделов подготовки (%)	Часы по разделам подготовки (от)	Часы по разделам подготовки (до)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого часов по разделам
1	Общая физическая подготовка	37-45	115,44	140,4	11	11	11	10	10	10	10	10	11	12	13	12	131
2	Специальная физическая подготовка	24-26	74,88	81,12	7	7	7	7	7	6	7	6	7	6	7	7	81
3	Техническая подготовка	18-20	56,16	60,4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
4	Теоретическая подготовка	3-7%	9,36	21,84	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	18
5	Психологическая подготовка	2-5%	6,24	15,6	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1			11
6	Тактическая подготовка	2-5%	6,24	15,6				2	1	1	2	1	1	1			9
7	Соревнования												2				2
Общее количество часов					26	26	26	26	26	24	28	24	28	26	26	26	312

Таблица №15

**Примерный план-график распределения тренировочных часов
для тренировочных групп до двух лет (Т-1, Т-2) по виду спорта спортивная аэробика**

№ п/п	Разделы подготовки	Соотношение разделов подготовки (%)	Часы по разделам подготовки (от)	Часы по разделам подготовки (до)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого часов по разделам
1	Общая физическая подготовка	30-35	187,2	218,4	17	17	16	16	18	12	15	16	16	20	22	22	207
2	Специальная физическая подготовка	25-28	156	174,72	15	16	14	15	15	13	14	14	14	14	15	15	174
3	Техническая подготовка	20-25	124,8	156	12	14	12	14	14	13	12	13	12	12	14	14	156
4	Теоретическая подготовка	2-6%	12,48	37,44	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
5	Психологическая подготовка	2-5%	12,48	31,2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2			21
6	Тактическая подготовка	2-6%	12,48	37,44	3	3	1	1		2	2	2	1	1	1	1	18
7	Участие в соревнованиях	2-4%	12,48	24,96			4	4		4	4	4	4				24
Общее количество часов					51	54	51	54	51	48	51	54	51	51	54	54	624

Таблица №16

**Примерный план-график распределения тренировочных часов
для тренировочных групп свыше двух лет (Т-3) по виду спорта спортивная аэробика**

№ п/п	Разделы подготовки	Соотношение разделов подготовки (%)	Часы по разделам подготовки (от)	Часы по разделам подготовки (до)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого часов по разделам
1	Общая физическая подготовка	28-33	232,96	274,56	23	23	23	24	20	20	21	20	22	24	24	26	270
2	Специальная физическая подготовка	26-28	216,32	232,96	19	17	17	17	17	18	19	17	18	24	24	26	233
3	Техническая подготовка	20-25	166,4	208	18	16	17	17	18	16	19	16	16	18	18	19	208
4	Теоретическая подготовка	2-6%	16,64	49,92	3	2	3	3	3	1	2	1	2	2	2	2	26
5	Психологическая подготовка	2-7%	16,64	58,24	3	3	3	4	2	3	4	5	5	2			34
6	Тактическая подготовка	2-6%	16,64	49,92	4	3	3	4	3	2	4	4	4				31
7	Участие в соревнованиях	2-4%	16,64	33,28		4	4	4	2	4	4	4	4				30
Общее количество часов					70	68	70	73	65	64	73	67	71	70	68	73	832

Таблица №17

**Примерный план-график распределения тренировочных часов
для тренировочных групп свыше двух лет (Т-4, Т-5) по виду спорта спортивная аэробика**

№ п/п	Разделы подготовки	Соотношение разделов подготовки (%)	Часы по разделам подготовки (от)	Часы по разделам подготовки (до)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого часов по разделам
1	Общая физическая подготовка	28-33	262,08	308,88	24	19	19	19	20	18	20	20	20	26	28	30	263
2	Специальная физическая подготовка	26-28	243,36	262,8	21	20	20	20	21	18	21	20	20	24	25	26	256
3	Техническая подготовка	20-25	187,2	234	19	18	18	18	20	19	19	18	18	19	21	21	228
4	Теоретическая подготовка	2-6%	18,72	56,16	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
5	Психологическая подготовка	2-7%	18,72	65,52	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5			49
6	Тактическая подготовка	2-6%	18,72	56,16	5	6	6	6	6	5	6	5	5				50
7	Участие в соревнованиях	3-5%	28,08	46,8		6	6	6	2	4	6	6	6				42
Общее количество часов					78	78	78	78	78	72	81	78	78	78	78	81	936

Таблица №18

**Примерный план-график распределения тренировочных часов
для групп совершенствования спортивного мастерства до двух лет (ССМ-1, ССМ-2)**

№ п/п	Разделы подготовки	Соотношение разделов подготовки (%)	Часы по разделам подготовки (от)	Часы по разделам подготовки (до)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого часов по разделам
1	Общая физическая подготовка	24-26	262,08	283,92	23	22	22	22	22	22	22	22	22	30	33	32	294
2	Специальная физическая подготовка	30-34	327,6	371,28	32	30	30	30	30	30	30	30	30	34	35	33	374
3	Техническая подготовка	18-22	196,56	240,24	20	18	19	19	19	18	18	19	19	24	24	23	240
4	Теоретическая подготовка	2-5%	21,84	54,6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
5	Тактическая подготовка	2-8%	21,84	87,36	7	6	5	5	5	5	5	5	5				48
6	Психологическая подготовка	3-9%	32,76	98,28	6	6	6	6	6	6	6	6	6				54
7	Участие в соревнованиях	3-5%	32,76	54,6		6	6	6	6		10	6	6				46
Общее количество часов					91	91	91	91	91	84	94	91	91	91	95	91	1092

Таблица №19

**Примерный план-график распределения тренировочных часов
для групп совершенствования спортивного мастерства свыше двух лет (ССМ-3, ССМ-4, ССМ-5)**

№ п/п	Разделы подготовки	Соотношение разделов подготовки (%)	Часы по разделам подготовки (от)	Часы по разделам подготовки (до)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого часов по разделам
1	Общая физическая подготовка	24-26	299,52	324,48	25	25	25	25	25	22	25	25	25	27	27	27	303
2	Специальная физическая подготовка	30-34	374,4	424,32	36	33	33	33	30	30	33	33	35	34	34	36	400
3	Техническая подготовка	18-22	224,64	274,56	22	22	21	24	20	20	23	19	24	26	26	26	273
4	Теоретическая подготовка	2-5%	24,96	62,4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
5	Тактическая подготовка	2-8%	24,96	99,84	9	6	6	8	6	6	7	6	7	6	6	7	80
6	Психологическая подготовка	3-9%	37,44	112,32	8	6	7	8	7	7	8	7	9	7	7	8	89
7	Участие в соревнованиях	3-5%	37,44	62,4		8	8	6	8	7	8	6	4				55
Общее количество часов					104	104	104	108	100	96	108	100	108	104	104	108	1248

3. Методическая часть

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

восстановительных средств и мероприятий.

3.1. Организационно-методические указания

3.1.1. Организация тренировочного процесса

Тренировочные занятия строят на основании данной программы. Программный материал изложен в методической последовательности - с групп начальной подготовки до групп совершенствования спортивного мастерства, с учётом многолетнего передового опыта работы по подготовке спортсменов и результатов научных исследований.

Материал состоит из **теоретического и практического разделов**. **Теоретический материал** во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж - рекомендуется проводить совместно с врачом. **На практических занятиях** следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники акробатических элементов, методики и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Приведенные данные могут варьироваться, так как зависят от состояния имеющейся тренировочной базы, наличия современного оборудования, квалификации тренерского состава, подбора спортсменов и др.

Спортивные группы комплектуются с учётом физической и спортивно-технической подготовленности, возраста, выполнения разрядных требований, результатов промежуточной и итоговой аттестации, участия в соревнованиях.

В группы МАУ г. Нижневартовска «Спортивная школа» могут приниматься переводом спортсмены других учреждений спортивной направленности. Начало тренировочного года (спортивного сезона) устанавливается учреждением.

Перевод из группы в группу осуществляется при условии выполнения спортсменом контрольно-переводных нормативов по ОФП и разрядных требований. Перевод на другой этап спортивной подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Исходя из цели, занятия спортсменов могут быть:

1. тренировочными;
2. контрольными;
3. соревновательными.

Цель *занятий* сводится к усвоению нового материала. **На тренировочных занятиях** идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. *Тренировочные занятия* направлены на повышение эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. **Контрольные занятия** обычно применяются в конце прохождения определенного раздела программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной тренировочной работы, успехи и

отставание отдельных спортсменов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. **Соревновательные занятия** проводятся в форме неофициальных соревнований. Они особенно полезны и необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удастся формировать у спортсменов соревновательный опыт.

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

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

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

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

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

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

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

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

В процессе подготовки квалифицированных спортсменов вместо

подготовительной части проводится разминка – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

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

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

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

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

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

3.1.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

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

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

Схема возрастной периодизации постнатального онтогенеза человека представлена в таблице №20.

Таблица №20

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

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

При выделении отдельных возрастных периодов учитываются морфологические критерии биологического возраста.

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

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

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

Наиболее интегральной антропометрической характеристикой человека

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основываясь на обобщении многих материалов, можно выделить сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития того или иного физического качества. Чувствительные фазы развития двигательной функции у детей школьного возраста представлены в таблице №21.

Таблица №21

Физические качества		Возраст, лет										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.	Рост					+	+	+	+	+		
2.	Мышечная масса					+	+	+	+	+		
3.	Быстрота				+	+	+	+	+			

4.	Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+		
5.	Сила						+	+	+	+	+	+
6.	Статическая сила								+	+	+	+
7.	Скоростная сила							+	+		+	+
8.	Динамическая сила								+	+		+
9.	Выносливость (аэробные возможности)			+						+	+	+
10.	Анаэробные возможности				+	+				+	+	+
11.	Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+			
12.	Координационные способности			+	+	+	+	+	+	+	+	
13.	Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			
14.	Точность	+	+	+					+	+	+	

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, которые имеют под собой разные физиологические механизмы. Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная аэробика определены в таблице №22.

Таблица №22

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

Условные обозначения:

1. - незначительное влияние;
2. - среднее влияние;
3. - сильное влияние.

3.2. Особенности структуры тренировочного занятия по виду спорта спортивная аэробика

Занятие по спортивной аэробике состоит из трех частей:

- а) подготовительной;
- б) основной;

в) заключительной.

Подготовительная часть включает:

- физиологическую разминку;
- образовательную часть.

Физиологическая разминка предусматривает:

- подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания;
- подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных напряжений.

В **подготовительной части**, как правило, применяются упражнения умеренной интенсивности. Исследования показали, что эта часть занятия значительно повышает подвижность нервных процессов и создает оптимальные условия для выполнения более сложных упражнений с большой интенсивностью. Если же нагрузка во время подготовительной части повышенная или недостаточная, подвижность нервных процессов (уровень сенсомоторных реакций) увеличивается незначительно по сравнению с исходными данными покоя. Следует также учитывать индивидуальные особенности занимающихся.

В подготовительной части нельзя уделять много внимания развитию таких качеств, как сила и выносливость.

Общеразвивающие упражнения оказывают всестороннее (и в то же время избирательное) воздействие на организм человека. Возможность большого выбора общеразвивающих упражнений позволяет занимающимся улучшить работу двигательного аппарата, научиться более точно дифференцировать движения.

Специальные подготовительные упражнения должны соответствовать задачам занятия

В подготовительную часть входят строевые упражнения; с их помощью можно быстро и удобно разместить занимающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию надлежащего порядка и дисциплины на занятиях.

Последовательность в упражнениях. Начинают занятия со строевых упражнений. За ними выполняют упражнения, улучшающие работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизирующие связочно-мышечный аппарат (быстрая ходьба, бег, подскоки, маховые движения руками, уклоны, выпады, приседы и др.). Далее следуют упражнения специально-подготовительные, способствующие выполнению основных задач. Упражнения выполняют как стоя на месте, так и в передвижении.

В основной части занятия решаются главные задачи:

- овладение техническими и тактическими навыками и их совершенствование;
- психологическая подготовка;
- выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-

силовых качеств и скоростной выносливости.

Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности.

В заключительной части организм спортсмена надо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части аэробисты иногда выполняют упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, с дыхательными упражнениями. Даются упражнения отвлекающие (на внимание, подвижные игры и др.).

Место упражнений в той или иной части занятия зависит от квалификации группы, целенаправленности занятия и возраста занимающихся. Часто группа бывает неравной по своей квалификации или по способностям в освоении материала. Поэтому, сохраняя структуру занятия, можно давать отдельным занимающимся спортивной аэробикой разные задания.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта спортивная акробатика;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Система соревнований является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием мастерства спортсменов. Она во многом

определяет содержание, направленность и структуру тренировочного процесса; выступает в качестве необходимого инструмента контроля; оказывает значительное воздействие на развитие вида спорта; позволяет оперативно организовать взаимодействие мировой и отечественной системы спортивной подготовки; способствует развитию популярности спорта; активно воздействует на формирование мотивационного механизма.

Соревновательная деятельность по программам спортивной подготовки по спортивной аэробике в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Соревновательную деятельность спортсмена следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

Планирование спортивных результатов.



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

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

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

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных

особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

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

Типы и структура мезоциклов.

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

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырёх объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и специально-подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов - двух

объемных, одного интенсивного и восстановительного: МЦобъемный + МЦобъемный + МЦинтенсивный + МЦвосстановительный + Стабилизирующий состоит всего из двух объемных микроциклов Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

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

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

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов. Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными

мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований. Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжелой для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

Спортсмен, занимающийся спортом, представляет собой сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебного контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- **углубленное медицинское обследование (УМО)** проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, 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**, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

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

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

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;

- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

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

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

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

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

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

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

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

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

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

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

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

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

Биохимический контроль включает:

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

3.5. Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

3.5.1. Этап начальной подготовки

1. Техническая подготовка

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

аэробики:

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

1.1. Основные технические элементы

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

1. Группа А, динамическая сила:

- отжимание;
- отжимание, латеральное;
- «хинч» отжимание;
- отжимание, латеральное на одной ноге;
- «хинч» отжимание на одной ноге;
- отжимание «венсон»;
- отжимание безопорный «венсон»;
- отжимание «венсон»;
- отжимание безопорный «венсон»;
- из упора лежа – отжимание «взрывная рамка»;
- из упора лежа – отжимание «взрывная рамка» в шпагат;
- вертолёт;

вертолёт в шпагат.

2. Группа В, статическая сила:

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

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

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

- прыжок казак в шпагат;
- прыжок согнувшись;
- прыжок согнувшись ноги врозь;
- прыжок во фронтальный шпагат;
- прыжок в шпагат;
- прыжок разножка;
- прыжок «баттерфляй»;
- ножницы.

4. Группа D, равновесие и гибкость:

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

Подбор элементов осуществляется тренером в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

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

2. Акробатическая подготовка

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

Занятия по акробатике всегда должны проводиться в условиях, исключающих возникновение травм занимающихся. Для этого, прежде всего, необходимо вести систематический контроль за местами, где проводятся занятия. Содержание мест занятий, оборудования и инвентаря в хорошем состоянии, соблюдение санитарно-гигиенических норм имеют большое значение для успешной безопасной работы с занимающимися.

Отдельные элементы, такие как стойки на руках, колесо, перевороты вперед и назад разучиваются на полу. А для выполнения более сложных

акробатических элементов, отдельных прыжков, необходимо использовать трамплин или гимнастический мостик стандартного размера и надувную акробатическую дорожку. Акробатическое оборудование и инвентарь перед занятием и после следует тщательно проверять на неисправность. Не допускать на рабочей поверхности дорожек, мостиков неровностей и шероховатостей. Не пользоваться неисправным инвентарем. Одним из условий его сохранения является обязательной организованной уборки мест занятий, что позволяет еще раз проверить состояние инвентаря и подготовить его для последующего занятия.

Разучивание и закрепление техники акробатических элементов:

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

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

Компоненты акробатической подготовки:

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

3. Хореографическая подготовка

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

Основные требования к осанке спортсменки:

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

Хореографии может включать:

- demi plie - (деми плие)-неполное «приседание».
- grand plie (гранд плие)-глубокое, большое «приседание».
- relevé (релеве) - «поднимание», поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног.
- battement tendu (батман тандю)-«вытянутый» скользящее движением стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП.

- battemen ttendujeté(батман тандю жете) - «бросок»,взмах в положение книзу (25°, 45° крестом.
- demirond (демиронд)-неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45°, 90° и выше).
- rond dejamb parterre (ронд де жамб пар тер)-круг носком по полу круговое движение носком по полу.

Изучение позиций ног:

I – первая

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

II – вторая

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

III – третья

Правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу)

IV – четвертая

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

V – пятая

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

VI – шестая

Сомкнутая стойка (пятки и носки сомкнуты)

Изучаются:

- элементы партерной гимнастики, этот раздел является основным в хореографии, и дает основные профессиональные навыки;

- танцевальные элементы и композиции с использованием базовых шагов аэробики. Движения под музыку должны начинаться с началом музыки и заканчиваться с ее окончанием. Развиваются музыкально-ритмические навыки, музыкальная выразительность.

Позиции рук.

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

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

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

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

Необходимо добиваться мягкой, округлой линии рук и минимального мышечного напряжения (движения рук осваиваются труднее, так как требуют тонкой координации); необходим постоянный самоконтроль за плавностью и

выразительностью движений рук при смене позиций, следить за осанкой, движениями головы, направлением взгляда.

Для исполнения всех движений необходима правильная постановка спины.

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

4. Физическая подготовка

4.1. Общая физическая подготовка

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

1. упражнения для развития силы:

- подтягивание на перекладине, сгибание/разгибание рук в упоре лежа;
- сгибание/разгибание туловища лежа на спине (пресс), поднимание ног лежа на спине и на шведской стенке (колени к груди, прямые ноги вместе, врозь);

- поднимание/опускание туловища лежа на животе (лодочки), удержание положения «лодочка», раскачивание вперед/назад в положении «лодочка»;

- приседание, выпрыгивание «из приседа в присед», напрыгивание на скамейку, поднимание/опускание на носки (голеностопы).

2. упражнение для развития гибкости:

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

3. упражнения для развития выносливости:

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

4. упражнения для развития координации:

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

Пример подвижных игр

1. «Музыкальная змейка».

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

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

Инвентарь: музыкальное сопровождение.

2. «Бег по кочкам».

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

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

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

3. «Кузнечики».

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

Нельзя менять ноги, становиться на две ноги, расцепляться.

Побеждает команда, сделавшая меньше всего ошибок.

Спортивный инвентарь: 2 поворотных флажка.

4.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

1. Гибкость делится: на активную гибкость и пассивную гибкость, динамическую и статическую гибкость, общую и специальную гибкость.

Примерные упражнения для развития активной гибкости:

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

Примерные упражнения для развития пассивной гибкости.

- «мост», стоять 20 счетов, выполнить несколько подходов.
 - «шпагаты», сидя на полу или с возвышенности.
 - «складки», сидя на полу или с использование шведской стенки.
2. Координация характеризуется возможностью спортсмена управлять своими движениями.

Примерные упражнения для развития координации:

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

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

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

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

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

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

5. Психологическая подготовка

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

Волевая подготовка

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

Нравственное воспитание

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

6. Теоретическая подготовка

1. История развития спортивной аэробики.

Истоки спортивной аэробики. История развития на международной арене

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

2. Строение и функции организма человека.

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

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

3. Основы музыкальной грамоты.

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

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

7. Соревновательная подготовка

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

Этап начальной подготовки (до года) – 0 соревнований.

Этап начальной подготовки (свыше года):

- контрольные - 1,

- отборочные - 1,

- основные – 1.

3.5.2. Тренировочный этап 1-3 год

1. Техническая подготовка

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

Спортсмены выступают в различных номинациях:

- соло (ИЖ, ИМ);

- пара (СП);

- трио (ТР);

- группа (ГР);

- танцевальная гимнастика (ТГ);

- гимнастическая платформа (ГП)

Спортсмены участвуют на соревнованиях различного уровня.

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

1.1. Основные технические элементы

Совершенствование техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложности, стоимостью до 0,4 балла, изучение и

закрепление элементов стоимостью 0,5 – 0,6 баллов.

Обязательные элементы:

Группа А. Отжимание в упоре лежа.

Группа В. Упор углом ноги врозь.

Группа С. Прыжок с поворотом 360°.

Группа D. Вертикальный шпагат.

Дополнительные элементы:

Стоимость 0,5 балла:

Группа А, динамическая сила:

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

Группа В, статическая сила:

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

Группа С, прыжки – толчком двумя/одной ногой:

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

Группа D, равновесие и гибкость:

- поворот на 1 ноге на 720° в вертикальный шпагат с опорой руками о пол;
- поворот на 360°, маховая нога впереди горизонтально;

- поворот на 360° в высоком равновесии с захватом за ногу, в вертикальный шпагат;

- «либела» с опорой руками о пол в вертикальный шпагат;

- без опорная «либела».

Стоимость 0,6 балла:

Группа А, динамическая сила:

- из упора лежа отжимание «взрывная рамка» с поворотом на 180°;

- взрывная рамка с поворотом 180° в шпагат;

- «взрывная рамка» в безопорный «венсон»;

- из упора лежа перемах ноги врозь в упор углом;

- из упора высокий угол, туловище горизонтально, перемах ноги врозь назад в шпагат;

- из упора лежа круг двумя ногами в упор венсон;

- круг «деласал» в упор «венсон» или из упора «венсон» круг «деласал» в «венсон»;

- вертолет в упор безопорный «венсон».

Группа В, статическая сила:

- упор углом ноги врозь «вне» с поворотом на 720° (или более);

- упор углом ноги врозь на 1 руке с поворотом на 360° (лакатуш);

- упор углом ноги врозь упор углом с поворотом на 720°;

- упор углом с поворотом на 720° и более;

- горизонтальный упор ноги врозь.

Группа С, прыжки – толчком двумя/одной ногой:

- прыжок с поворотом на 720° в шпагат;

- прыжком свободное падение с поворотом на 540°;

- прыжком поворот на 720° в группировку;

- с поворотом на 540° прыжок в группировку, приземление в шпагат;

- с поворотом на 180° прыжок в группировку, приземление в упор лежа;

- с поворотом на 360° прыжок казак в шпагат или фронтальный шпагат;

- с поворотом на 180° прыжок казак в упор лёжа;

- с поворотом на 360° прыжок согнувшись;

- с поворотом на 180° прыжок согнувшись, в шпагат;

- прыжок согнувшись и упор лёжа;

- с поворотом на 360° прыжок согнувшись ноги врозь;

- с поворотом на 180° прыжок согнувшись ноги врозь в шпагат;

- прыжок согнувшись ноги врозь - упор лежа;

- с поворотом 360° прыжок согнувшись ноги врозь;

- с поворотом на 180° прыжок во фронтальный шпагат приземление во фронтальный шпагат;

- прыжок во фронтальный шпагат- упор лежа;

- прыжком поворот на 360° в шпагат;

- прыжком поворот на 180° в шпагат, приземление в шпагат;

- прыжок в шпагат разножка и приземление в шпагат;

- прыжок в шпагат, приземление в упор лежа;

- прыжок разножка поворот 180° – приземление в шпагат;

- прыжок разножка приземление в упор лёжа;

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

Группа D, равновесие и гибкость:

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

Подбор элементов осуществляется тренером в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

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

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

1.2. Акробатические элементы

Занятия по акробатике всегда должны проводиться в условиях, не допускающих возникновения травм занимающихся. Для этого, прежде всего, необходимо вести систематический контроль за местами, где проводятся занятия. Содержание мест занятий, оборудования и инвентаря в хорошем состоянии, соблюдение санитарно-гигиенических норм имеют большое значение для успешной и безопасной работы с занимающимися.

На этом этапе подготовки спортсмены начинают осваивать технику выполнения темпового переворота вперед и в сторону и фляк. А для выполнения этих, более сложных акробатических элементов, нужно использовать трамплин или гимнастический мостик стандартного размера и надувную акробатическую дорожку. Акробатическое оборудование и инвентарь перед занятием следует тщательно проверить на неисправность. Не допускать неровностей и шероховатостей на рабочей поверхности дорожек и мостиков. Не пользоваться неисправным инвентарем. Одним из условий его сохранения является обязательная организованная уборка мест занятий, что позволяет еще раз проверить состояние спортивного оборудования и инвентаря и подготовить его для последующего занятия.

Закрепление техники следующих элементов:

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

Освоение техники элементов:

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

1.3. Хореографическая подготовка

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

Хореографические элементы у станка не отличается от предыдущей подготовки, меняется их интерпретация. Более сложные связки, увеличивается количество повторения, амплитуда движений, добавляются маховые и статические упражнения. Закрепляется и совершенствуется техника пройденного материала.

Добавляются некоторые элементы классической хореографии:

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

Спортсмены начинают изучать стили современного танца.

Виды современного танца (уличный стиль):

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

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

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

2.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

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

Примерные упражнения:

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

самостоятельно;

- маховые упражнения с приседами и т.д.

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

Примерные упражнения:

- акробатические – перевороты вперед и назад с переходом в партер, «рондат», «фляк», «сальто»;

- аэробные связки – сложные базовые дорожки в сочетании со сложными связками рук на месте и в движении под музыку с добавлением элементов сложности групп А, В, С, D.

- подвижные игры с использованием базовых движений и элементов сложности спортивной аэробики.

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

Примерные упражнения:

1. «стойчая» подготовка:

- выходы в стойку на руках из положения стоя или полного приседа, через согнутые, прямые ноги и ноги врозь.

- повороты и ходьба в стойке на руках;

- «спичаги»

- упоры углом ноги вместе с выходом в высокий угол и обратно;

- «ножницы» в упоре углом ноги вместе;

- сведение и разведение в положении упор углом ноги вместе;

- прыжки в продвижении вперед лицом, правым и левым боком в положении упор лежа;

- отжимание с хлопком и в взрывную рамку.

- в висе углом на шведской стенке поднимание ног с касанием носками над головой.

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

- выполнение соревновательных программ подходами, сдвоенными походами (2 подряд);

- с элементами и без них «водичка»;

- с использованием элементов сложности разных групп, один подход выполняется только с элементами группы А, следующий подход с элементами группы С и т.д.

3. Психологическая подготовка

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

Средства и методы:

1. Совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждое соревнование. В период подготовки корректировать задачи на каждую тренировку в соответствии с индивидуальными особенностями каждого спортсмена по мере необходимости.

2. Разработать индивидуальный режим тренировочного дня, опробовать его на соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости. Путём самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия (экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение и т.д.)

3. Проверять готовность спортсмена с помощью моделирования соревновательной деятельности на тренировочных занятиях, проведение «прикидок» и соревнований.

Волевая подготовка

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

Нравственная подготовка

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

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

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

Организация совместных тренировок с целью обмена опытом.

4. Теоретическая подготовка

Режим, питание и гигиена. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности

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

Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.

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

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

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

Методика проведения тренировочных занятий.

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

5. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская практика

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

Судейская практика

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

6. Соревновательная подготовка

Принять участие в соревнованиях:

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

7. Восстановительные средства и мероприятия

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

3.5.3. Тренировочный этап 3-5 год

1. Техническая подготовка

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

1.1. Основные технические элементы.

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

Обязательные элементы:

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

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

Стоимость 0,7 балла:

1. Группа А, динамическая сила:

- взрывная рамка с поворотом 180° в «венсон»;
- из упора лежа перемах ноги врозь в упор высокий угол ноги врозь;
- высокий упор согнувшись с поворотом на 180°, фронтальный шпагат;
- высокий упор согнувшись разгибаясь поворот на 180° в упор лежа;

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

2. Группа В, статическая сила:

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

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

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

4. Группа D, равновесие и гибкость:

- поворот на 1 ноге на 1080° в вертикальный шпагат;
- поворот на 540°, маховая нога впереди горизонтально;
- поворот на 360°, нога впереди горизонт, в безопорный вертикальный шпагат;
- поворот на 720° в высоком равновесии с захватом за ногу, в

вертикальный шпагат;

- двойная «либела» с опорой руками о пол в вертикальный шпагат с опорой руками о пол;
- безопорная «либела» в безопорный вертикальный шпагат;
- безопорная двойная «либела».

Подбор элементов осуществляется тренером в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

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

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

1.1. Акробатические элементы

Совершенствуются акробатические элементы из предыдущего этапа подготовки. Добавляется элемент «Сальто 360°» (вперед, назад, в сторону), который используется для украшения программы.

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

Занятия по акробатике всегда должны проводиться в условиях, исключающих неприятные неожиданности и не допускающих возникновения травм занимающихся. Для этого необходим систематический контроль за местами, где проводятся занятия. Содержание мест занятий, оборудования и инвентаря в хорошем состоянии, соблюдение санитарно-гигиенических норм имеют большое значение для успешной и безопасной работы с занимающимися.

Для выполнения Сальто 360 (вперед, назад и в сторону) необходимо использовать трамплин или гимнастический мостик стандартного размера и надувную акробатическую дорожку. Акробатическое оборудование и инвентарь перед занятием следует тщательно проверить на неисправность, не допускать на рабочей поверхности дорожек, мостиков неровностей и шероховатостей. Не пользоваться неисправным инвентарем. Одним из условий его сохранения является обязательная организованная уборка мест занятий, что позволяет еще раз проверить состояние инвентаря и подготовить его для следующего занятия.

1.2. Хореографическая подготовка

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

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

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

Пример круговой тренировки:

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

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

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

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

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

Станция № 3: Приседания. Варианты выполнения упражнения:

- ноги врозь;
- ноги вместе;
- на одной ноге «писталетик»;
- с гантелями;
- со штангой;
- с выпрыгиванием (из приседа в присед).

Станция № 4: Планка. Варианты выполнения упражнения:

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

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

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

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

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

Через левый и правый бок.

Станция № 7: челночный бег

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

2.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

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

Примерные упражнения:

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

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

Примерные упражнения:

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

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

Примерные упражнения:

1. «стойчая» подготовка:

- выходы в стойку на руках из положения стоя или полного приседа, через согнутые, прямые ноги и ноги врозь.
- повороты и ходьба в стойке на руках;
- «спичаги»
- упоры углом ноги вместе с выходом в высокий угол и обратно;
- «ножницы» в упоре углом ноги вместе;
- сведение и разведение в положении упор углом ноги вместе;
- прыжки в продвижении вперед лицом, правым и левым боком в положении упор лежа;
- отжимание с хлопком и в взрывную рамку.
- в висячем положении на шведской стенке поднимание ног с касанием носками над

головой.

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

- выполнение соревновательных программ подходами, сдвоенными походами (2 подряд);

- с элементами и без них «водичка»;

- с использованием элементов сложности разных групп, один подход выполняется только с элементами группы А, следующий подход с элементами группы С и тд.

3. Психологическая подготовка

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.

2. Владение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям.

3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий.

4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.

5. Формирование устойчивости к соревновательному стрессу.

Средства и методы:

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

2. Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости. Путём самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия (экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение и т.д.)

3. Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, соревнований.

Волевая подготовка

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

Нравственная подготовка

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

4. Теоретическая подготовка

Основы композиции и методика составления комбинации.

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

Правила судейства, организация и проведение соревнований.

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

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

Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе.

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

Дневник спортсмена, его значение в общем процессе управления.

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

5. Инструкторская и судейская практика

5.1. Инструкторская практика

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

5.2. Судейская практика

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

6. Соревновательная подготовка

Принять участие в соревнованиях:

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

7. Восстановительные средства и мероприятия

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

Восстановительный бег. Сауна. Массаж. Восстановительное плавание.

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

3.5.4. Этап совершенствования спортивного мастерства

1. Техническая подготовка

1.1. Технические элементы сложности

Обязательные элементы:

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

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

Группа С. Прыжок согнувшись ноги врозь;

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

Дополнительные элементы:

Стоимость 0,8 балла

1. Группа А, динамическая сила:

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

2. Группа В, статическая сила:

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

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

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

- перекидной прыжок и поворотом на 180° приземление в упор лёжа;
- прыжок "от оси" с поворотом на 540°.

4. Группа D, равновесие и гибкость:

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

Подбор элементов осуществляется тренером в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

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

На данном этапе спортсмены совершенствуют технику выполнения акробатических элементов, знания музыкальной грамотности и классической хореографии.

В акробатической подготовке совершенствуется техника выполнения пирамид в групповых упражнениях. Пирамиды оцениваются судьями по сложности и имеют ценность до 1 балла. Для совершенствования техники выполнения пирамид нужно использовать трамплин или гимнастический мостик стандартного размера и надувную акробатическую дорожку.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Легкоатлетическая подготовка:

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

Тяжелоатлетическая подготовка:

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

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

2.2. Специальная физическая подготовка

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

3. Психологическая подготовка

Волевая подготовка

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

Средства воспитания волевых качеств:

- целеустремленность и решительность развиваются в процессе освоения новых упражнений;

- стойкость и настойчивость - результат регулярного преодоления утомления при выполнении тренировочных занятий и в соревнованиях, особенно в неблагоприятных условиях;

- самообладание воспитывается в обстановке жестокого соперничества на ответственных соревнованиях, при необходимости срочно исправить сделанные ошибки.

Нравственная подготовка

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного

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

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

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

Моральный закон - предписание делать добро и не делать зла.

4. Теоретическая подготовка

4.1. Теория и методика освоения спортивной аэробики.

Возрастные периоды подготовки спортсменов

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

Динамика формирования спортивного мастерства

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

Планирование спортивной подготовки

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, тренировочный план, план-график, план-конспект.

Планирование недельного микроцикла. Составление индивидуального плана.

Анализ спортивной подготовленности

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

Моделирование соревновательной деятельности

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

Методика обучения

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

5. Инструкторская и судейская практика

5.1. Инструкторская практика

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

5.2. Судейская практика

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

6. Соревновательная подготовка

Принять участие в соревнованиях:

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

7. Восстановительные средства и мероприятия

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

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

3.6. Психологическая подготовка

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

Особенности психологической подготовки в спортивной аэробике

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

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

Для опытного спортсмена характерны свойства психики, позволяющие успешно бороться со сбивающими факторами, «отключаться» от нежелательных внешних воздействий. Работа над трудными, субъективно опасными упражнениями, а также их выполнение в тренировках и на соревнованиях, часто вызывает заметное эмоциональное утомление, в связи с чем, важно уметь разумно распределять психическую энергию и расчетливо ее расходовать.

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

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

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

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

Психодиагностические методы становятся в современной практике все

более важными. Это — экспертные оценки, наблюдение, диагностика психофизиологических и функциональных особенностей спортсмена, эксперимент, анкетирование и опросы, тестирование.

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

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

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

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

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

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

Методы психологического воздействия должны последовательно и точно применяться тренером во всех фазах работы со спортсменами. В процессе обучения и тренировки используются разнообразные приемы концентрации внимания на важнейших ощущениях, связанных с движением («ориентировочная основа действий»), построение работы по модели соревнований. Особенно важно в психологическом плане точное построение действий гимнаста на соревнованиях. Важна верная установка на данные соревнования с вытекающей из нее мотивацией, оптимальная степень психической напряженности, достижение психической устойчивости в

действиях. В процессе подготовки к выполнению программы спортсмен проходит характерные фазы — до вызова на помост, после вызова, в исходном положении, при начале работы.

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

- полезно проводить тренировки с использованием непривычных снарядов, экипировки, а также в утяжеленных костюмах;

- время от времени нужно предлагать гимнасту тактические задачи, связанные с изменением привычной комбинации;

- в тренировке должны как можно больше использоваться соревновательные упражнения и соревновательные (по модели предстоящих выступлений) режимы подхода к снаряду;

- нужно предлагать гимнастам выполнение некоторых упражнений «с листа», то есть, выполнение упражнения без предварительной разминки на помосте.

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

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

Существенны также психологические аспекты общения в спортивной аэробике. Один из них — общение тренера и спортсмен. Это очень важный психолого-педагогический фактор работы в аэробике. Тип общения в паре спортсмен-тренер зависит от характера, темперамента, индивидуального стиля деятельности, наконец, культуры каждого из членов пары. Все, что сказано выше о личности и характере спортсмена, в равной мере относится и к тренеру, который должен в этой паре всегда оставаться лидером. Здесь многое определяется психологической типологией тренера («тренер-либерал», «тренер-деспот», «тренер-демократ»).

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

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

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

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

- *смелость* - проявляется в способности человека преодолевать чувство страха.

- *выдержку* - способность человека противостоять воздействию чувств и эмоций, проявлять стойкость, не менять целевой установки, определяющей направленность деятельности.

- *настойчивость* - способность человека добиваться достижения поставленной цели, несмотря на неудачи.

- *решительность* - способность человека принимать решения и быстро без колебаний исполнять их.

- *инициативность* - способность создать внутреннее побуждение к новым формам деятельности, начать действовать раньше, чем другие.

Формирование моральных качеств

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

Средства и методы воспитания моральных качеств.

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

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

Товарищеские отношения складываются тогда, когда один спортсмен помогает другому на занятиях или соревнованиях. Этого, однако, недостаточно

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

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

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

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

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

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

Честность – правдивость, прямота, добросовестность спортсмена – моральные качества, связанные с привычкой уважать других членов коллектива и развитым чувством собственного достоинства. Честность выражается в словах

и делах. Слова не должны расходиться с делами. Развивается честность упражнениями. Нечестным считается также выполнение запрещенных действий, которые выполняют таким образом, чтобы не заметил судья.

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

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

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

Скромность развивается упражнениями, которые требуют оценки своих возможностей и дел (успехов). Следует приучить спортсмена правильно давать самооценку.

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

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

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

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

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

Чтобы выработать принципиальность, даются упражнения, в которых спортсменами проверяются какие-либо нормы, правила поведения спортсмена

в различных ситуациях. Также можно устраивать диспуты, споры по различным вопросам теории и практики спортивной аэробики, в которых спортсмен не только вырабатывает собственные убеждения, но и учится убеждать других, отстаивать свои убеждения.

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

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

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

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

При этом необходимо следить, чтобы спортсмены от совместной тренировки получали положительные эмоции.

Средства и методы контроля моральных качеств

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

При этом следует иметь в виду, что причиной нарушений могут быть недостаточно твердое знание норм или недостаточное развитие волевых качеств, недостаток навыка автоматического выполнения определенных требований. Проводя педагогические наблюдения желательно письменно фиксировать действия и их оценку. Такая фиксация позволяет более точно

выявить достоинства и недостатки. Фиксацию моральных качеств с записью осуществляют на соревнованиях. На тренировке недостатки замечаются и тут же принимаются меры к их исправлению.

Методы регуляции психических состояний

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

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

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

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

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

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

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

«Спортивная форма» с точки зрения психического состояния

«Спортивная форма» - это состояние высшей готовности для данного этапа тренированности. Она характеризуется совершенством навыка ведения поединка. В этом состоянии наиболее уравновешены нервные процессы, навык автоматизирован не только в деталях, но и в целом как «навык борьбы».

Психика спортсмена в данный момент такова, что на каждую ситуацию, складывающуюся в соревновании он реагирует наиболее целесообразными действиями. Следовательно, автоматизация навыка приводит к становлению спортивной формы. Наоборот, наиболее характерным признаком и причиной потери спортсменом спортивной формы, является нарушение (торможение) навыка. Это происходит в том случае, когда спортсмен не добивается результата своим автоматизированным действием (приемом). Оно сопровождается отрицательными эмоциями, связанными с неудачей.

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

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

Особенности мобилизационной готовности к соревнованиям

Готовность к соревнованиям складывается из ряда факторов:

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

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

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

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

Психологическая направленность содержания разминки

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

работе на тренировке или в предстоящем выступлении на соревнованиях.

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

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

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

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

4. Система спортивного отбора и контроля

4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика

Система контроля и зачетные требования программы включают:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная аэробика (таблицы).

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода

лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;

- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Задачи тестирования:

- выявить уровень общей физической подготовленности занимающихся спортивной аэробикой на различных этапах подготовки;

- проследить динамику развития общей физической подготовленности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки.

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной

мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость.

Гибкость-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

4.2. Критерии оценки результатов реализации программы на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации программы является:

2) **на этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная аэробика, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная аэробика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения

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

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

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

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

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

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

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

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на различных этапах подготовки представлены в таблицах 23-25.

Таблица №23

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7,10	7,35
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,3	10,6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			11	9
Антропометрические и физические данные (см.)		Мальчики 7-8 лет Норма - 10 баллов Недостаток массы - 5 баллов	Девочки 7-8 Норма - 10 баллов Недостаток массы - 5 баллов	

Таблица А, Б)*	Избыток массы - 0 баллов	Избыток массы - 0 баллов
----------------	--------------------------	--------------------------

***Данный показатель учитывается только при зачислении в группы на этап начальной подготовки**

Антропометрические показатели развития (рост и масса тела) мальчики 7-8 лет

Таблица А

Возраст	Показатели	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
7 лет	Рост, см	До 108,9	108,9 - 116,9	116,9 -128,6 (122,4)	128,6 -134,7	Выше 134,7
	Вес, кг	До 17,7	17,7 – 19,9	19,9-26,5 (23,2)	26,5- 30 9	30,9 и более
8 лет	Рост, см	До 108,4	108,4 - 120,2	120,2 - 129,1 (124,3)	129,1 - 130,3	Выше 130,3
	Вес, кг	До 20,4	20,4 -22,5	22,5 – 25,6 (24,0)	25,6 - 26 1	26,1 и более

Антропометрические показатели развития (рост и масса тела) девочек 7-8 лет.

Таблица Б

Возраст	Показатели	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
7 лет	Рост, См	До 111,7	111,7 - 117,1	117,1 - 127,8 (122,3)	127,8 - 132,4	Выше 132,4
	Вес, кг	До 17,8	17,8 -20,0	20,0 – 26,1 (23,0)	26,100 - 30 7	30,7 и более
8 лет	Рост, См	До 113,5	113,5 -123,2	123,2 - 132,7 (127,4)	132,7 - 135,0	Выше 135
	Вес, кг	До 21,9	21,9- 23,3	23,300 – 28,0 (25,6)	28,0 - 28 2	28,2 и более

(Таблица №2, 3 Теория и методика физического воспитания и спорта Ж.К. Холодов В.С. Кузнецов Москва 2007)

Примечание: Максимальный возраст для зачисления в группы на этап начальной подготовки 8 лет.

Таблица №24

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество	не менее	

	на полу	раз	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	17
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			1	
2.3.	Техническое мастерство	<p style="text-align: center;"><u>Обязательная техническая программа</u></p> <p><i>Тренировочный этап 1 – 2 года</i> Группа А. Отжимание в упоре лежа. Группа В. Упор углом ноги врозь. Группа С. Прыжок с поворотом 360°. Группа D. Вертикальный шпагат. Дополнительно: - прыжок в шпагат с приземлением в шпагат/либо фронтальный; - прыжок в группировку на 360; - «либела» в вертикальный шпагат с опорой руками о пол; - вертолет в упор лежа.</p> <p>Примечание: При сдаче нормативов тренировочного этапа 1 - 2 года обязательно выполнение 6 элементов: из дополнительных элементов нужно выполнить два элемента на выбор и оцениваются эти элементы по шкале от 1 до 5 баллов.</p> <p><i>Тренировочный этап 3 – 4 года обучения</i> Группа А. Вертолет в упор лежа. Группа В. Упор углом ноги врозь с поворотом (максимум на 360°). Группа С. Прыжок в группировку поворотом на 360°. Группа D. Поворот на 360° в вертикальный шпагат.</p> <p>Дополнительно: - взрывная рамка/взрывная рамка в венсон; - высокий упор согнувшись разгибаясь в упор лежа/высокий угол с поворотом на 360; - с поворотом на 180 прыжок согнувшись ноги врозь в упор лежа;</p>		

		<p>- «либела» в безопорный вертикальный шпагат/ «безопорная либела» в вертикальный шпагат с опорой руками о пол; Либо другие элементы, соответствующие возрастной категории</p> <p>Примечание: При сдаче нормативов тренировочного этапа 3 - 4 года обязательно выполнение 8 элементов: из дополнительных элементов нужно выполнить четыре элемента на выбор и оцениваются эти элементы по шкале от 1 до 5 баллов.</p>
--	--	---

Таблица №25

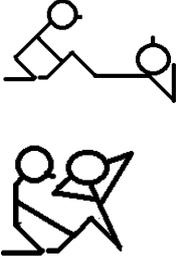
**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

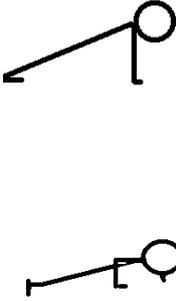
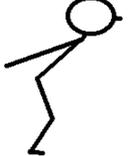
N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество о раз	не менее	
			25	22
2. Нормативы специальной физической подготовки				

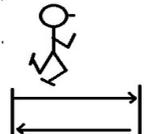
2.1.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее
			1
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее
			1
2.3.	Техническое мастерство	<p>Обязательная техническая программа</p> <p>Группа А. Геликоптер в шпагат или в упор «Венсон»;</p> <p>Группа В. Упор углом ноги врозь с поворотом (максимум на 720°);</p> <p>Группа С. Прыжок согнувшись ноги врозь;</p> <p>Группа D. «Либела» в вертикальный шпагат / Безопорная «либела» в вертикальный шпагат.</p> <p>Дополнительно, элементы соответствующие возрастной категории.</p>	
Спортивный разряд		«Кандидат в мастера спорта»	

4.4. Комплексы контрольных упражнений

Особенности выполнения контрольно-переводных тестов по общефизической подготовке (ОФП) для групп различных этапов подготовки

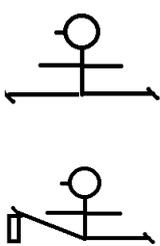
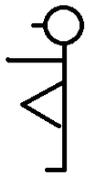
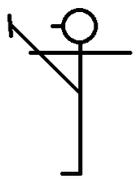
№ теста	Направленность выполнения тестов на физические качества	Содержание теста	Графическая запись	Организационно-методические указания
1.	Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И. П. – лежа на спине, ноги согнуты под углом 90 градусов, руки подняты за голову, пальцы переплетены. По команде «Марш!» включается секундомер, а испытуемый начинает выполнять сгибание туловища до момента касания грудью колен. Обратным движением вернуться в исходное положение и коснуться лопатками гимнастического мата.		Упражнение выполняется с помощью ассистента, который садится рядом со стопами выполняемого и держит их руками. Попытка не засчитывается, если нет касания грудью коленей или лопатками гимнастического мата. Выполняется подсчет подъемов за одну минуту.

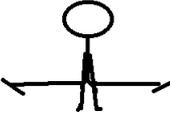
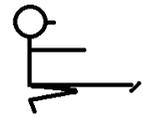
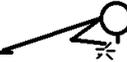
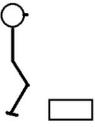
2.	Силовая выносливость мышц рук	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). По команде «Марш!» включается секундомер, а испытуемый начинает выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется подсчет подъемов за одну минуту.		<p>Плечи параллельно полу, голова находится на линии спины, тазобедренный сустав и плечевой пояс находятся на одной линии, не прогибаться. Отжимания должны иметь дистанцию не менее 10 см между грудью и полом в нижней фазе движения. Угол сгибания рук в локтевом суставе не менее 90 градусов. Результат засчитывается, если соблюдены вышеперечисленные условия выполнения отжиманий.</p>
3.	Скоростно-силовые качества (взрывная сила)	Прыжки в длину с места. Испытуемый устанавливает обе стопы перед линией, сгибает ноги и отводит реки максимально назад и выполняет прыжок вперед с целью достижения максимальной длины прыжка. После приземления испытуемый должен остаться на ногах в положении стоя.		<p>Тест выполняется три раза, засчитывается лучшая попытка. Попытка не засчитывается, если испытуемый при отталкивании заступил за линию старта.</p>
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя. Испытуемый садится без обуви на пол в сед ноги врозь, расстояние между стопами 20-30 см. Ступни вертикально, руки вперед, ладони вниз. По команде тренера испытуемый выполняет три медленных наклона вперед (разминочных), четвертый наклон (зачетный). В четвертом наклоне участница		<p>Результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до одного сантиметра. Результаты могут быть положительными (со знаком «+») и отрицательными (со знаком «-»). Положительный – если пальцы остановились на линейке впереди пяток, а отрицательный – пальцы не дотянулись до нулевой отметки на линейке.</p>

		задерживается (не менее двух секунд).		Сантиметровая лента располагается на платформе. Нулевая отметка – на уровне пяток испытуемого.
5.	Скоростная выносливость	Высокий бег на месте По команде «Марш!» включается секундомер, а испытуемый начинает выполнять Высокий бег на месте Выполняется подсчет подъемов правой или левой ноги за одну минуту		Поднимание согнутой ноги вперед не засчитываются, если нет угла 90 градусов между туловищем и бедром
6.	Координационные способности, быстрота	Челночный бег 2x10 метров По команде «Марш!» из положения высокого старта необходимо добежать до линии, находящейся на расстоянии 10 м от линии старта, заступить за нее ногой и, повернувшись, прибежать за линию старта. Оценивается время выполнения задания в секундах.		Учитывается лучший результат из двух попыток, выполненных с перерывом для отдыха. Тест выполняется в парах. Окончанием теста служит момент постановки одной ноги за линию старта.
7.	Силовая выносливость мышц ног и брюшного пресса	Поднимание и опускание ног из положения виса на гимнастической стенке. По команде тренера «Марш!», испытуемый выполняет поднимание и опускание ног из положения виса на гимнастической стенке в течение одной минуты.		Не засчитываются попытки, в которых выполняются поднимания согнутых ног, а также если угол сгибания в тазобедренном суставе не менее 90 градусов.

Особенности выполнения контрольно-переводных тестов по специальной физической подготовленности (СФП) для групп различных этапов подготовки

№ теста	Направленность выполнения тестов на	Содержание теста	Графическая запись	Организационно-методические указания
---------	-------------------------------------	------------------	--------------------	--------------------------------------

	физические качества			
1.	Гибкость	Выполнение шпагатов на каждую ногу (в группах начальной подготовки с пола, в учебно-тренировочных группах с гимнастической скамейки).		Упражнение выполняется без касания рук пола, бедра прижаты к полу, не допускается разворот в тазобедренном суставе.
2.	Статическая сила	Вис на согнутых руках выполняется узким хватом сверху. По команде тренера «Марш!», испытуемый выполняет удержание виса максимально длительное время.		Подбородок находится над перекладиной, не касаясь ее. Перекладина должна быть выбрана такой высоты, чтобы ребенок мог взяться за нее прямыми руками, поднятыми вверх. При выполнении упражнения локти должны быть прижаты к туловищу
3.	Координационные способности (способность к сохранению статического равновесия)	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. И. П.- стойка на правой (или левой) левая (или правая) согнута вперед, руки вперед или вниз. По команде тренера «Марш!», испытуемый выполняет удержание стойки на одной ноге с закрытыми глазами максимально длительное время.		Учитывается две попытки. Первая попытка считается пробной. Попытка считается не засчитанной, если стопа опорной ноги сдвинется с места, свободная нога коснется опоры, испытуемый откроет глаза
4.	Скоростная выносливость	Поочередные махи вперед По команде тренера «Марш!», испытуемый выполняет поочередные махи с правой и левой вперед, руки в стороны в течение одной минуты.		Засчитываются только те махи, которые выполняются прямой маховой ногой точно вперед, разрешено небольшое «выворотное» положение стопы, но без сопутствующего маху поворота таза, а также если выполняется наклон к маховой ноге (лопатки не соединены) Амплитуда маха не менее 130 градусов (на уровне плеча), не допускается «хлестообразное»

				движение и не контролируемое опускание ноги после маха
5.	Статическая выносливость	Удержание ног в упоре углом ноги врозь. По команде тренера «Марш!», испытуемый выполняет удержание упора углом ноги врозь максимально длительное время.		Время останавливается, если участница нарушила баланс и при этом коснулась ногой пола.
	6.	Приседы на одной ноге «Пистолеты» (кол-во раз)	 	Засчитываются только полные приседы. При выполнении упражнения маховая нога не должна касаться пола. Приседы выполняются с опорой о гимнастическую стенку
7.	Скоростно-силовые качества	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа с хлопком По команде тренера «Марш!», испытуемый выполняет сгибания и разгибания рук в упоре лежа с хлопком в течение одной минуты	 	При выполнении упражнения в фазе сгибания рук минимальная дистанция должна не менее 10 см между грудью и полом в нижней фазе движения. Попытки не засчитываются, если испытуемый во время сгибания рук качается грудью или ногами пола.
8.	Скоростно-силовые качества, быстрота	Прыжки на гимнастическую скамейку По команде тренера «Марш!», испытуемый выполняет		Попытки не засчитываются испытуемый выполняет приземление на гимнастическую скамейку не на полную стопу, то есть пятки свисают вниз.

5. Перечень материально–технического обеспечения

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

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

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимых для прохождения спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика отражены в таблице №26:

Таблица №26

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	«Грибок» гимнастический	штук	4
2.	Брусья гимнастические низкие	штук	4
3.	Дорожка акробатическая	штук	1
4.	Зеркало настенное(12x2 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 (0,3-1 кг) комплект	комплект	10
22.	Лонжа страховочная универсальная	комплект	1

Требования к обеспечению спортивной экипировкой для прохождения спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика отражены в таблице №27:

Таблица №27

Обеспечение спортивной экипировкой

п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальный подготовки		Тренировочный этап (этап тренировочной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Гимнастические накладки для защиты рук	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	2
2	Кепка солнцезащитная	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	1
3	Колготы для выступлений	штук	На занимающегося	-	-	1	1	2	1
4	Костюм спортивный (парадный)	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	2
5	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	2
6	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	2
7	Кроссовки для выступления	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
8	Кроссовки для зала (тренировочные)	штук	На занимающегося	-	-	1	1	2	1
9	Кроссовки легкоатлетические	штук	На занимающегося	-	-	1	1	2	1
10	Купальник (комбинезон) для выступлений	штук	На занимающегося	-	-	2	1	3	1
11	Легинсы	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
12	Носки для выступлений	штук	На занимающегося	-	-	2	1	3	1
13	Топ спортивный (тренировочный)	штук	На занимающегося	-	-	1	1	2	1
14	Футболка	штук	На	-	-	2	1	3	1

			занимающегося						
15	Чешки гимнастические	штук	На занимающегося	-	-	2	1	2	1
16	Шорты спортивные	штук	На занимающегося	-	-	1	1	2	1

6. Перечень информационного обеспечения программы

6.1. Список литературных источников:

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

19. Филлипова, Ю.С. Организация и методика проведения соревнования по спортивной аэробике [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2003. - 60 с.

20. Филлипова, Ю.С. Методическое пособие по оздоровительной аэробике [Текст] / Ю. С. Филлипова.- Новосибирск, 1995. –60 с.

21. Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2006. – 58 с.

22. Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2012. – 58 с.

6.2. Перечень аудиовизуальных средств:

1. Видеозаписи (учебные фильмы на цифровом носителе) выполнения технических элементов.

2. Видеозаписи судейских семинаров с разбором правильного технического исполнения элементов.

3. Онлайн – трансляции (видеозаписи) региональных, всероссийских, международных соревнований.

4. Кино и фото-съемка соревновательных комбинаций, выполнения отдельных элементов.

6.3. Список Интернет-ресурсов:

1. Всероссийская федерация спортивной аэробики [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics. - ВФСОА, 1992-2021.

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

7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий УРФО, ХМАО-Югры, г.

Нижневартовска. План спортивных мероприятий представлен в таблице №28.

Таблица №28

№	Наименование мероприятия (полное)	Сроки проведения	Место проведения	Кол-во участников	Ф.И.О. тренера
1	Всероссийские соревнования по спортивной аэробике "Малахитовая шкатулка"	январь	Екатеринбург	11	Аксенова Л.В., Устимова А.Р., Гнатченко В.П.
2	Тренировочное мероприятие по спортивной аэробике	январь	Екатеринбург	20	Желтухина С.М.
3	Чемпионат и первенство УРФО	февраль	Екатеринбург	50	Аксенова Л.В., Устимова А.Р., Гнатченко В.П.
4	Тренировочное мероприятие по спортивной аэробике	февраль	Екатеринбург	10	Желтухина С.М.
5	Международные соревнования Этап кубка Мира	март	Португалия	5	Гнатченко В.П.
6	Тренировочное мероприятие по спортивной аэробике	апрель	Словакия	5	Гнатченко В.П.
7	Всероссийские соревнования по спортивной аэробике	июнь	Евпатория	10	Гнатченко В.П., Аксенова Л.В.
8	Тренировочное мероприятие по спортивной аэробике	июнь	Крым	10	Гнатченко В.П., Аксенова Л.В.
9	Всероссийские соревнования "Жемчужина Югры"	октябрь	Нефтеюганск	40	Аксенова Л.В., Устимова А.Р., Гнатченко В.П.
10	Тренировочное мероприятие по спортивной аэробике	октябрь	Нефтеюганск	30	Желтухина С.М.
11	Кубок Югры	октябрь	Сургут	60	Аксенова Л.В., Устимова А.Р., Гнатченко В.П.
12	Тренировочное	октябрь	Сургут	20	Желтухина

	мероприятие по спортивной аэробике				С.М.,
13	Всероссийские соревнования "Сегодня дети-завтра чемпионы", открытое первенство города	октябрь	Нефтеюганск	47	Аксенова Л.В., Устимова А.Р., Гнатченко В.П., Дятлова В.С.
14	Тренировочное мероприятие по спортивной аэробике	октябрь	Нефтеюганск	67	Аксенова Л.В., Устимова А.Р., Гнатченко В.П., Желтухина С.М.
16	Всероссийские соревнования "Тюменский меридиан"	ноябрь	Тюмень	30	Аксенова Л.В., Устимова А.Р., Гнатченко В.П.
17	Тренировочное мероприятие по спортивной аэробике	ноябрь	Тюмень	10	Желтухина С.М.
18	Всероссийские соревнования "Кубок мечты"	ноябрь	Москва	15	Гнатченко В.П.
19	Чемпионат и первенство округа	декабрь	Нижневартовск	60	Аксенова Л.В., Устимова А.Р., Гнатченко В.П.
20	Тренировочное мероприятие по спортивной аэробике	декабрь	Нижневартовск	40	Желтухина С.М.
21	Всероссийские соревнования по спортивной аэробике "Венец Поволжья"	декабрь	Чебоксары	9	Гнатченко В.П.
22	Тренировочное мероприятие по спортивной аэробике	декабрь	Чебоксары	10	Желтухина С.М.
23	Открытый кубок "LIA-GIM"	по согласованию	Кишинев	14	Гнатченко В.П.
24	всероссийские соревнования по спортивной аэробике	по согласованию	Калининград	15	Гнатченко В.П., Аксенова Л.В.
25	Чемпионат и	по	по назначению	11	Гнатченко В.П.

	Первенство России по спортивной аэробике	согласованы			
26	Тренировочное мероприятие по спортивной аэробике	по согласованы	по назначению	11	Гнатченко В.П.
27	Всероссийские соревнования "Планета - аэробика"	по согласованы	Уфа	6	Аксенова Л.В.
28	Всероссийские соревнования "АЭРОСОЧИ"	по согласованы	Сочи	12	Гнатченко В.П., Аксенова Л.В.
29	Тренировочное мероприятие по спортивной аэробике	по согласованы	Сочи	12	Гнатченко В.П., Аксенова Л.В.
30	Всероссийские соревнования "Аэробика Сибири"	по согласованы	Новосибирск	8	Коричко Ю.В., Гнатченко В.П.
31	Тренировочное мероприятие по спортивной аэробике	по согласованы	Новосибирск	10	Желтухина С.М.
32	Всероссийские соревнования "Рыцари аэробики"	по согласованы	Суздаль	10	Гнатченко В.П., Аксенова Л.В.
33	Всероссийские соревнования "Золотое кольцо России"	по согласованы	Суздаль	9	Гнатченко В.П., Аксенова Л.В.
34	Тренировочное мероприятие по спортивной аэробике	по согласованы	Суздаль	10	Устимова А.Р.
35	Тренировочное мероприятие по спортивной аэробике	по согласованы	Новосибирск	15	Желтухина С.М.
36	Всероссийские соревнования "Звезды Аэробики"	по согласованы	Омск	10	Устимова А.Р.
37	Тренировочное мероприятие по спортивной аэробике	по согласованы	Омск	10	Устимова А.Р.
38	Тренировочное мероприятие по	по согласованы	Минск	22	Гнатченко В.П.

	спортивной аэробике	ю			
39	Открытый кубок "АЭРОСТЕП"	по согласовани ю	Минск	22	Гнатченко В.П.

План физкультурных мероприятий

№	Наименование мероприятия (полное)	Сроки проведения	Место проведения
1	Физкультурное мероприятие «На призы Деда мороза»	декабрь	СОК «Олимпия»
2	Фестиваль «Рождественские звездочки»	январь	СОК «Олимпия»
3	Репетиции и подготовка к показательным выступлениям на праздновании «Самотлорские ночи»	июнь	Стадион «Центральный»

Приложение

Примерный план-конспект тренировочного занятия по спортивной акробатике для групп начальной подготовки

Дата и время проведения: _____

Место проведения: _____

Тренер: _____

Тема: Отработка элементов группы D и C, отработка соревновательных программ (классификация)

Цель: Закрепление элементов группы D и C, аэробных шагов в соревновательных композициях.

Задачи ТЗ:

1. Закрепить технику выполнения элементов группы D (либелла без опорная), элементы группы C (тур на 360°, так джамп 360°), разнообразные аэробные шаги в квалификационных соревновательных композициях.
2. Формировать физические качества: сила и силовая выносливость, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.
3. Развивать умение самоконтроля и работы в команде (взаимоконтроль, синхронность выполнения упражнений).

Тип занятия: тренировочное

Используемые методы и приемы – словесный метод (объяснение, диалог), наглядный метод (показ движений), практический (упражнения).

Инвентарь: скамейки.

Часть ТЗ, их продолжительность	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводно-подготовительная часть 25 мин.	<p>Построение и сообщение задач данного тренировочного занятия</p> <p>Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на шагах по кругу - бег по кругу - специально-беговые упражнения в колоннах 	<p>2 мин.</p> <p>4 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>13 мин.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Соблюдать дистанцию - Следить за дыханием - Следить за правильной постановкой стопы - развиваем синхронность
Основная часть: 90 мин.	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения на гибкость суставов - партерная гимнастика - растяжка - элементы группы D: вертикальный шпагат - либелла - Базовые шаги: - скип - джек - лифт - ланч - Дорожка шагов прыжковые элементы - так джамп, - «разножка» - тур - казак - пайк - страдл - прыжки в шпагат Выполнение элементов - угол ноги врозь - угол ноги вместе - высокие углы - венсон - вертолет <p>Отработка</p>	<p>5 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>8 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>Соблюдать технику выполнения упражнений</p> <ul style="list-style-type: none"> - натянуть ноги, носки - держать осанку - тянуть носки - Ноги вместе - носки тянуть - колени вместе Колени затягивать Носки тянуть - Используем

	соревновательных программ (классификация)	26 мин	разнообразные аэробные шаги и упражнения
Заключительная часть: 20 мин.	комплекс ОФП и СФП -пресс 2*30 -спина 50 -отжимания 40/20/50 -прыжки 50 -пистолет 2*20 Построение сообщение домашнего задания (растяжка с предмета высотой 20 см., прыжки через скакалку 10 мин.)	19 мин. 1 мин.	Дышим правильно До угла 90 Толчок двумя ногами

Примерный план-конспект
тренировочного занятия по спортивной аэробике
для групп тренировочного этапа

Дата и время проведения: _____

Место проведения: _____

Тема занятия: Отработка элементов группы В, работа с квалификационными программами.

Цель: Закрепление и коррекция техники выполнения аэробных элементов группы В, совершенствование квалификационных программ.

Задачи ТЗ:

1. Закрепить элементы группы В - угол ноги врозь с поворотом на 360, высокий угол и высокий угол с поворотом на 180. Совершенствовать классификационные программы - ИМ, ИП, Пары, Трио, Группы.
2. Укрепить мышцы опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку.
3. Создать благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

Тип занятия: тренировочное занятие.

Инвентарь: степ – скакалки, скамейки, магнитофон.

Части ТЗ, их продолжительность	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Водно-подготовительная часть 25 мин	Построение и сообщение задач.	1 мин.	-Соблюдать дистанцию - Следить за дыханием -развивать синхронность - Соблюдать технику выполнения упражнений - натянуть колени, носки - держать осанку
	Разминка:	2 мин.	
	- виды шагов по кругу;	4 мин.	
	- прыжки на скакалке	1 мин.	
	-упражнения на восстановление дыхания	6 мин.	
	-специально-беговые упражнения в парах	2 мин.	
	ОРУ на месте:	6 мин.	
- упражнения на гибкость суставов	3 мин.		
- партерная гимнастика			
- растяжка			

<p>Основная часть: 95 мин</p>	<p>-Партерные элементы: -подводящие упражнения к группе В; -подводящие упражнения к группе А - партерные элементы групп А и В; - элементы групп С и Д</p> <p>-совершенствование классификационных программ: части программ, программы целиком.</p>	<p>30 мин.</p> <p>25 мин.</p> <p>40 мин.</p>	<p>Натягивать колени, носки. При выполнении рамок -острый угол.</p> <p>Прыжки в шпагат – правильное положение-два бедра-два плеча.</p>
<p>Заключительная часть: 15 мин</p> <p>Итого: 2 часа 15 минут</p>	<p>- комплекс ОФП и СФП: -пресс 3*30; -спина 3*30; -отжимания 30/10/10; - растяжка со скамейки или степ – платформы; - упражнения на расслабление; - построение и подведение итогов; - домашнее задание.</p>	<p>5 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>4 мин.</p> <p>3 мин.</p>	<p>Следим за дыханием. Выполняем с натянутыми ногами.</p>