**Муниципальное автономное учреждение**
**дополнительного образования**
**«Киришская спортивная школа»**

Принята на заседании
педагогического совета
МАУДО «Киришская СШ»
Протокол № 4 от «24» мая 2023 года

Утверждено
Приказом № 35 от «24» мая 2023 г.
Директор
МАУДО «Киришская СШ»
_____ Токарев В.К.

Утверждено приказом
МОУ «КСОШ № 3»
№ _____ от «___» _____2023 г.
_____ Н.П. Березнева

Утверждено приказом
МАУДО «Киришский Дворец творчества
имени Л.Н. Маклаковой»
№ 116 от «31» 08 2023 г.
_____ С.В. Смирнов

# Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»

Возраст обучающихся: с 7 лет

ДОП СП реализуется:

- Этап начальной подготовки- 3 года
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет

Срок реализации программы до 9 лет

г. Кириши
2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ


| | | |
|---|---|---|
| 1 | Общие положения | 3 |
| 2 | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 5 |
| 3 | Система контроля | 25 |
| 4 | Рабочая программа по виду спорта «спортивная аэробика» | 30 |
| 5 | Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная аэробика» | 81 |
| 6 | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» | 82 |
| 7 | Приложения | 89 |

# 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спортивная аэробика» с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика», утверждённым приказом Минспорта России от 23 ноября 2022 года №1060 (далее – ФССП), а также в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика», утверждённой приказом Минспорта РФ 21 декабря 2022 года №1322.

Программа разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 14 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 30 апреля 2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минспорта России от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Минздрава России от 23.10.2020 №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (с изменениями и дополнениями);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (*ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ*)

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

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТГ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей по спортивной аэробике и является основным документом тренировочной работы. Программа вступает в силу с 01.09.2023 года.

## Краткая характеристика вида спорта

Спортивная аэробика — это сложный и эмоциональный вид спорта, в котором спортсмены выполняют под музыку комплекс упражнений с высокой интенсивностью и сложно координированными элементами, выступление длится от одной до трёх минут (в зависимости от возраста) на площадке 7×7 или 10×10 м с любым гладким покрытием. В спортивной аэробике используются элементы из спортивной и художественной гимнастики и акробатики. Большое внимание уделяется хореографии, а в программах смешанных пар, троек и групп взаимодействию между партнерами. Соревнования проводятся по нескольким номинациям: индивидуальные (отдельно для мужчин и женщин), смешанные пары, трио, группы, танцевальная гимнастика и гимнастическая платформа. При оценке программы судьями учитывается искусство движений, в которых проявляется не только сила, выносливость, гибкость, а также артистичность исполнения и сложность программы.

Официальные соревнования по спортивной аэробике проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС). Все дисциплины спортивной аэробики имеют *номер во всероссийском реестре видов спорта* (Приложение1).

**Целью Программы** является отбор и обучение спортивно одарённых детей, развитие и реализация их способностей в виде спорта спортивная аэробика для достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Система спортивной подготовки в спортивной аэробике должна обеспечивать комплексное решение **специальных для данного вида спорта задач:**

1. Планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
2. Постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерных для современного спорта высших достижений;
3. Совершенствование технической и тактической подготовленности;
4. Формирование мотивации и целевой установки на достижение высоких спортивных результатов.

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### Специфика организации тренировочного процесса

### Структура системы многолетней подготовки

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

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

«Индивидуальные выступления».

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

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

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

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

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

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

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

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

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут.

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

- Этап начальной подготовки – 3 года;
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Содержание Программы направлено на решение следующих задач:

*На этапе начальной подготовки (НП):*

- Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- Получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная аэробика»;
- Формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная аэробика»;
- Повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
- Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;
- Укрепление здоровья.

*На учебно-тренировочном этапе (УТГ):*

- Формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная аэробика»;
- Формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная аэробика»;
- Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- Укрепление здоровья.

## Объём Программы

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки, и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки (НП) | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТГ) | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 6-8 | 8-14 | 8-14 | 8-14 | 12-18 | 12-18 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 312-416 | 416-728 | 416-728 | 416-728 | 624-936 | 624-936 |

Содержание тренировочного процесса определяется педагогическим советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объем тренировочной работы, требований к уровню подготовленности обучающихся.

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

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

*Продолжительность одного занятия не должна превышать:*

- на этапе начальной подготовки - 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе - 3-х часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в спортивной

школе:
1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;
2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:
- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

*Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:*
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные сборы;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- самообразование;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Необходимым условием проведения эффективного учебно-тренировочного процесса является проведение воспитательной работы со спортсменами по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным учебно-тренировочным планом. Соотношение видов подготовки в общем времени, отводимом на спортивную подготовку, зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируются конкретные занимающиеся, этапа спортивной подготовки, особенностей определенного тренировочного цикла (макроцикла, мезоцикла, микроцикла), решаемых в определенном учебно-тренировочном занятии задач, индивидуальных особенностей занимающихся. Прикрепленные тренеры-преподаватели вправе самостоятельно устанавливать соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими занятий.

**Микроциклом** - тренировки называется совокупность, состоящая из нескольких тренировочных занятий. Которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длительность микроцикла обычно составляет 5 - 7 дней. В практике встречаются до 8 различных типов микроциклов:

втягивающий, базовый, объемный, интенсивный, контрольный, подводящий, соревновательный и восстановительный.

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

Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачей которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов – чаще всего однородных в единой последовательности, либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности.

Каждый большой годичный макроцикл содержит 3 цикла: подготовительный, соревновательный и переходный, с выделением в них мезоциклов (этапов).

Объективной стороной периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы.

**Спортивная форма** - это оптимальная готовность к достижению спортивного результата. Она отражает высшую степень развития тренированности спортсмена на определенном уровне мастерства: высокую функциональную готовность и благоприятный психологический фон.

Развитие спортивной формы происходит по фазам: становления, стабилизации и временной утраты. Это находит свое отражение в делении годичного цикла на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Периодизация тренировки тесно связана с календарем спортивных соревнований: основные соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные и тренировочные - в подготовительном.

Кроме типового годичного цикла имеются еще полугодичные (сдвоенные) циклы и циклы со сложной структурой соревновательного периода, в котором соревновательные мезоциклы чередуются с промежуточными.

Подготовительный период делится на два этапа - общеподготовительный и специальноподготовительный.

На общеподготовительном этапе выделяют втягивающий и базовый мезоциклы. Во втягивающем мезоцикле содержание тренировки должно быть направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы.

В базовых мезоциклах содержание тренировки должно быть направлено на повышение функциональных возможностей организма, освоение нового и совершенствование известного тренировочного материала.

На специально-подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными.

Контрольные мезоциклы отличаются тем, что в них тренировочная работа сочетается с участием в контрольно-тренировочных соревнованиях: первенствах школы, матчевых встречах.

Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности спортсменов с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

В соревновательном периоде применяются мезоциклы двух типов - соревновательныеи промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление. Он состоит из втягивающего, ударного, настраивающегои разгрузочного микроциклов.

Промежуточные мезоциклы предусматриваются между соревновательными и строятся по типу шлифовочных.

Тренировочный процесс каждого года спортивной подготовки состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного, и выделении в них мезоциклов (этапов).

В группах начальной подготовки тренировочный год на периоды не делится, так как весь тренировочный процесс носит подготовительный характер.

Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяютсяте или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки.

Продолжительность периодов зависит от состояния (оперативного, текущего, этапного) занимающихся и календаря соревнований.

Основные задачи подготовительного периода: развитие физических качеств, разучивание отдельных элементов, изучение программы соответствующего спортивного разряда, специальная техническая, теоретическая и психологическая подготовка, становление спортивной формы спортсменов. Длительность периода может составлять от двух до пяти месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся. Типичными для подготовительного периода являются этапы повышения уровня общей физической подготовки (начальная подготовка) и специальной физической подготовки.

Основные задачи соревновательного периода: совершенствование техники отдельных элементов, исполнительского мастерства целостных соревновательных программ, достижение высокого уровня спортивной формы, психологическая подготовка и успешное выступление на главных соревнованиях года. Общая продолжительность этапа составляет примерно 5-7 месяцев.

Основные задачи переходного периода: постепенное снижение тренировочной нагрузки, переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки. Общая продолжительность этапа составляет примерно 1-2 месяца.

Особенностью плана годичного цикла на этапе начальной подготовки является длительный подготовительный период, который отводится на освоение большого количества упражнений объемного материала и программы начальных спортивных разрядов и относительно короткий соревновательный период. Небольшое количество соревнований дополняется контрольными занятиями с тестированием результатов технической и физической подготовленности.

План-схема годичного цикла строится с учетом особенностей календаря официальных и контрольных соревнований. В связи с этим в течение года планируется два полугодичных цикла с выделением в каждом подготовительного, соревновательного и относительно короткого переходного периодов.

При планировании подготовки спортсменов-разрядников, особенно старших разрядов, знание календаря официальных соревнований с возможностью участия в них воспитанников спортшколы имеет принципиальное значение.

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

| Этап спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возраст зачисления (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 | 12-16 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 9 | 8-12 |

При комплектовании учебно-тренировочных групп в спортивной школе:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта «спортивная аэробика» и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося медицинского заключения в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «спортивная аэробика».

2) на этапы спортивной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнившие требования, необходимые для зачисления в учебно - тренировочные группы, согласно нормативам по физической подготовке, установленные Организацией для этой возрастной группы. При этом, при комплектовании групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в ФССП (таблице).

## Учебно-тренировочные мероприятия (УТМ)

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся спортивной школой в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в Таблице

| Виды учебно-тренировочных мероприятий (УТМ) | Этап НП | Этап УТГ |
|---|---|---|
| УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям | | |
| УТМ по подготовке к международным соревнованиям | - | - |
| УТМ по подготовке к первенствам, Чемпионатам, Кубкам России (и другим всероссийским спортивным соревнованиям) | - | 14 дней |
| УТМ по подготовке к официальным соревнованиям субъектов РФ | - | 14 дней |
| Специальные УТМ | | |
| УТМ по общефизической и специальной физической подготовке | - | 14 дней |

| | | |
|---|---|---|
| Восстановительные мероприятия | - | - |
| Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - |
| УТМ в каникулярное время | 21 день | 21 день |
| Просмотровые УТМ | - | До 60 дней |

## Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в Таблице

**Объём соревновательной деятельности**

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки (НП) | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТГ) | |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| контрольные | 1 | 1 | 2 | 2 |
| отборочные | - | 1 | 2 | 2 |
| основные | - | 1 | 1 | 2 |

**Контрольные соревнования** позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень

развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

**Отборочные соревнования** проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

**Основными соревнованиями** являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

*Календарь спортивных соревнований* (Приложение 2) состоит из:

- Соревнований внутришкольного ранга;
- Соревнований городского, районного рангов;
- Соревнований регионального ранга;
- Соревнований федеральных округов;
- Всероссийских соревнований (первенства, Чемпионаты, Кубки).

## Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

– на этапе начальной подготовки - двух часов;

– на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

## групп спортивной подготовки отделения «Спортивная аэробика»

## на 52 учебные недели

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Группа начальной подготовки 2 года обучения | Учебно-тренировочная группа 1 года обучения | Учебно-тренировочная группа 2 года обучения | Учебно-тренировочная группа 4 года обучения | Учебно-тренировочная группа 5 года обучения |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Количество часов в неделю** | **8** | **8** | **8** | **12** | **12** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 184 | 174 | 174 | 208 | 203 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 102 | 103 | 103 | 170 | 170 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | 6 | 20 | 20 | 60 | 60 |
| 4 | Техническая подготовка | 76 | 83 | 83 | 126 | 126 |
| 5 | Тактическая подготовка | 14 | 7 | 6 | 9 | 9 |
| 6 | Теоретическая подготовка | 4 | 11 | 13 | 20 | 25 |
| 7 | Психологическая подготовка | 12 | 6 | 5 | 9 | 9 |
| 8 | Инструкторская практика | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | Судейская практика | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 10 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 11 | Восстановительные мероприятия | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 12 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 6 | 4 | 4 | 9 | 9 |
| | **Общее количество часов в год** | **416** | **416** | **416** | **624** | **624** |
| 13 | Самостоятельная подготовка (входит в общее количество часов) | 42-82 | 42-82 | 42-82 | 63-124 | 63-124 |

## Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы учреждения составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых тренерами-преподавателями.

**Главной целью воспитательной работы** является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|---|---|
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:<br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными

федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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 соответствующему виду 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 мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в Таблице

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | по назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раза в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | по назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «спортивная аэробика».

## План инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения спортсменами звания судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у спортсменов, воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

## Примерный план инструкторской и судейской практики

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с этапа начальной подготовки второго года обучения. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводитсяс целью получения учащимися звания инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерско-преподавательской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

| Этап подготовки | Год обучения | Знания, умения и навыки обучающихся |
|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | 2-3 | Подбор упражнений для разминки. Изучение правил соревнований. |
| Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | 1 | Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов вида спорта. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях в группах начальной подготовки. |
| | 2 | Способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. *Судейство:* характеристика судейства в избранном виде спорта, основные обязанности судей. |
| | 3 | Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. *Судейство:* знать основные правила судейства соревнований в избранном виде спорта. Судейская документация. |

| | | |
|---|---|---|
| | 4 | Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами. *Судейство:* знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря. |
| | 5 | Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. *Судейство:* Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований. |

## Примерный план мероприятий по инструкторской и судейской практике

| № | Беседы и теоретические занятия на темы: |
|---|---|
| 1 | Для спортсменов учебно-тренировочного этапа:<br>1.«Основные правила соревнований»,<br>2.«Обязанности судьи по виду»,<br>3.«Развитие физических качеств»,<br>4.«Значение ЧСС в тренировочном процессе»,<br>5.«Структура тренировочного занятия»,<br>6.«Этапы спортивной подготовки»,<br>7.«Виды соревнований»,<br>8.«Основные правила соревнований»,<br>9.«Основы разминки»,<br>10.«Классификация физических упражнений» |

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В годовых планах определен объем инструкторской и судейской практики.

## Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

### Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание

Обучающиеся, зачисляющиеся в группу начальной подготовки 1, 2 года обучения предоставляют в учебную часть медицинскую справку - «ребёнок здоров, спортивной аэробикой заниматься может». Обучающиеся групп учебно-тренировочного этапов обучения, проходят ежегодно (1 раз в год) диспансерное обследование у специалистов и заключение спортивного врача в ГБУЗ «Киришская КМБ».

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

*Восстановление спортивной работоспособности* - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:
   - Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований
   - Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов
   - Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок
   - Переключение с одних упражнений на другие
   - Рациональная организация всего режима дня в целом.
2. Психологические средства восстановления:
   - Аутогенная тренировка
   - Психорегулирующая тренировка
   - Применение мышечной релаксации
   - Разнообразные виды досуга
   - Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки
3. Медико-биологические средства восстановления:
   - Рациональное питание
   - Витаминизация
   - Разнообразные виды массажа
   - Разнообразные виды гидропроцедур

- Физиотерапия
- Ультрафиолетовое облучение
- Восстановительные мероприятия в режиме летнего спортивно-оздоровительного сбора (на море).

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | 1. Медицинские документы от врача-педиатра (спортивного врача) с разрешением заниматься избранным видом спорта<br>2.Восстановительные мероприятия (пункты 1,2,3) | Август, сентябрь<br><br>В течение всего учебного года | С указанием группы здоровья<br><br>Под контролем тренера-преподавателя |
| Учебно-тренировочный этап | 1.Медицинское обследование, аппаратное обследование. Заключение спортивного врача (приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н)<br>2.Восстановительные мероприятия (пункты 1,2,3) | По плану МАУДО «Киришская СШ»<br><br>В течение всего учебного года | Осмотр с обязательным присутствием родителей<br><br>Под контролем тренера-преподавателя |

## 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки, обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

*На этапе начальной подготовки:*

- Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- Повысить уровень физической подготовленности;
- Овладеть основами техники вида спорта «спортивная аэробика»;
- Получить общие знания об антидопинговых правилах;
- Соблюдать антидопинговые правила;

- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;
- Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

*На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- Изучать правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная аэробика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в соревнованиях;
- Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- Изучать основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- Овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная аэробика»;
- Изучить антидопинговые правила;
- Соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на 1,2, 3 году обучения;
- Принимать участие в официальных соревнованиях не ниже уровня соревнований субъектов Российской Федерации, начиная с 4-го года обучения;
- Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, а также с учётом результатов участия, обучающихся в спортивных соревнованиях и выполнения ими спортивных разрядов.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки по Программе, обучающиеся вправе продолжить

прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (при его наличии).

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивная аэробика» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 4 | 10 | 6 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +3 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 110 | 105 | 120 | 115 |
| 1.5. | Челночный бег 3 х 10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 10,3 | 10,6 | | |
| 1.6. | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | не менее | | не менее | |
| | | | 7.10 | 7.35 | 7.00 | 7.30 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 11 | 9 | 15 | 13 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная аэробика»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 11,5 | 12,0 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 7 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 140 | 130 |
| 1.5. | Челночный бег 3 х 10 м | с | не более | |
| | | | 9,3 | 9,5 |
| 1.6. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 5,50 | 6,20 |
| 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 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода обучающихся на учебно-тренировочной этап спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» | | | | |
| Этап спортивной подготовки | | Период обучения на этапах спортивной подготовки | Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | до трех лет | спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | |

| | | |
|---|---|---|
| | свыше трех лет | спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» |

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

| № | Формы аттестации | Оценочные материалы | Примечания |
|---|---|---|---|
| 1 | Контрольные тесты:<br>• Осеннее тестирование по ОФП и СФП<br>• Весеннее тестирование по ОФП и СФП | Протоколы | Форма разработана учреждением |
| 2 | Медико-биологические исследования | Заключение спортивного врача | УМО, анализы, аппаратные исследование |
| 3 | Контрольно-переводные нормативы | Протокол | Форма разработана учреждением, представляется на конец учебного года |
| 4 | Аттестация за учебный год (протоколы) | Протокол, приказ о переводе на следующий учебный год | Решение педагогического совета о переводе |
| 5 | Просмотровые сборы | Заключение аттестационной комиссии | Зачисление обучающихся, пришедших из других видов спорта |

## 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»

### Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки
### Требования к количественному и качественному составу учебных групп

| Этап спортивной подготовки | Год обучения | Количество человек (минимально) | Качество подготовки на конец учебного года (спортивный разряд) |
|---|---|---|---|
| Начальной подготовки | 1 | 12-16 | Тестирование по ОФП, СФП |
| | 2 | 12-16 | Тестирование по ОФП, СФП |
| | 3 | 12-16 | Тестирование по ОФП, СФП |
| Учебно-тренировочный этап | 1 | 8-10 | Тестирование по ОФП, СФП; 3-1 юношеский спортивный разряд |
| | 2 | 8-10 | Тестирование по ОФП, СФП; 3-1 юношеский спортивный разряд |
| | 3 | 8-10 | Тестирование по ОФП, СФП; 3-1 юношеский спортивный разряд |
| | 4 | 8-10 | Тестирование по ОФП, СФП; 3-2 спортивный разряд |
| | 5 | 8-10 | Тестирование по ОФП, СФП; 3-2 спортивный разряд |

### Режимы тренировочной работы

На этапе начальной подготовки - 3, 4 раза в неделю (4,5;6;8 часов в неделю);
На тренировочном этапе - 5-6 раз в неделю (10,12,14,16,18 часов в неделю);

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

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|---|---|
| Скоростные способности | 2 |

| | |
|---|---|
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Гибкость | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

***Под скоростными способностями*** понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

***Мышечная сила*** – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

***Выносливость*** является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

***Под координационными способностями*** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а

именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

***Гибкость*** является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощенияи т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

В процессе многолетней подготовки спортсменов могут быть использованы разработанные для определённого этапа годичной подготовки недельные циклы.

В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла. По современным представлениям, 52-недельный годичный цикл должен включать 28-30 недель на тренировку, 18-20 недель для участия в соревнованиях, 4 недели для переходного периода.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале, в летнее время возможно на открытом воздухе в форме тренировки по общепринятой схеме.

Программный материал объединён в целостную систему общеразвивающей спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- формирование здорового образа жизни, творческого развития, а также

развития устойчивого интереса к данному виду спорта занимающихся.

В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла.

Изучение и совершенствование должно проводиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от неизвестного к известному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к занимающимся, что повысит эффективность педагогической управляемости учебно-тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической и специальной физической подготовки проводятся, как правило, в конце учебно-тренировочных занятий.

Общая физическая подготовка (ОФП) помогает спортсмену легче переносить физические нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокого уровня спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, лежащих в основе технической, теоретической и психологической подготовки. Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в работе.

СФП тесно связана с ОФП и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо так же качество, что и для успешного выполнение действий в спортивной аэробике. Чем выше уровень мастерства у спортсменов, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков.

Важным вопросом построения учебно-тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании учебно-тренировочных нагрузок различной направленности на учебно-тренировочном занятии.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может измениться (наличие материальной базы, учебно-тренировочных сборов, соревнований, т.д.).

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью учебно-тренировочного процесса.

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение спортсменами стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общееколичество учебно-тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается

совершенствование спортивной техники. При этомособое внимание уделяется индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний.

Ниже указаны упражнения, направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты реакции) и носят конкретно направленный характер. При этом учитываются индивидуальные способности спортсменов.

Материал данного раздела предназначен для занимающихся и распределяется тренером-преподавателем по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждойтренировке.

**Форма организации, методы построения тренировочного процесса.**

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику танцевальных движений. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к занимающимся, что повысит эффективность тренировочного процесса. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы обеспечить формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической и специальной физической подготовки проводятся, как правило, в конце тренировочного занятия. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование специальных двигательных качеств и носят направленный характер.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части занятия. По акробатике, спортивным играм и некоторым видам легкой атлетики можно проводить отдельные занятия в период спортивно-оздоровительного лагеря.

**Тренировка** представляет собой разновидность физической активности человека и поэтому подчиняется ее общим закономерностям. Физическую активность определяют биологические и социальные факторы. Биологические факторы характеризуются тем, что упражнения, лежащие в основе физической активности, являются результатом деятельности организма как живой системы, в конечном счете, направлены на изменение состояния организма, приобретение нового уровня развития физических качеств и способностей. Последнее не может быть достигнуто никаким другим путем, кроме

тренировки. Основу тренировочного эффекта, его механизм определяет фундаментальное свойство всего живого - способность к адаптации.

Существуют понятия «физическая тренировка» и «спортивная тренировка». *Физическая тренировка* – специально организованный процесс целенаправленной стимуляции развития и совершенствования двигательной функции. Спортивная тренировка – специально организованный тренировочный процесс, направленный на развитие и совершенствование качеств и способностей, обеспечивающих достижение максимально возможного для спортсмена результата. Таким образом, отличие этих двух видов тренировки – в их целевой направленности. Физическая тренировка решает задачу физического совершенствования человека.

*Спортивная тренировка* имеет специфические закономерности и принципы: направленность на высший спортивный результат, углубленную специализацию, единство общей и специальной подготовки, цикличность, волнообразность динамики тренировочной нагрузки, периодизация и др.

Однако, несмотря на различия этих видов тренировки, они имеют много схожего.
Прежде всего, основным средством того и другого вида тренировки являются физические упражнения.

Они делятся на общеразвивающие, специально-подготовительные, соревновательные. В результате выполнения тренировочных упражнений создается тренировочная нагрузка. Смысл тренировочной нагрузки таков: вызывая расходование рабочего потенциала организма и утомление, она тем самым стимулирует восстановительные процессы, а в результате сопровождается не только восстановлением, но и сверхвосстановлением работоспособности. Выполнение тренировочной нагрузки вызывает реакцию со стороны организма – создает срочный тренировочный эффект.

Систематические тренировочные нагрузки вызывают адаптивную перестройку систем организма – создают кумулятивный тренировочный эффект.

Основными факторами, определяющими тренировочную нагрузку, являются ее объем, интенсивность и характер восстановления организма.

Объем нагрузки – это суммарное количество выполненной тренировочной работы. Объем определяется временем выполнения упражнений, количеством повторений, количеством выступлений и др.

Интенсивность нагрузки имеет два смысла: интенсивность упражнения – степень напряженности организма при выполнении тренировочного

упражнения и интенсивность тренировки – доля упражнений, выполняемых с повышенной интенсивностью в общем объеме тренировки. В первом случае интенсивность выражается либо в скорости, в сложности, либо в величине пульса, во втором случае – в процентах. Существует метод оценки интенсивности нагрузок по объемам упражнений различного физиологического воздействия. С помощью этого (наиболее точного метода) выделяют от 4 до 9 зон интенсивности. Изменяя параметры нагрузки, можно вызывать различный тренировочный эффект.

**Методы организации и проведения учебно-тренировочного процесса:**

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники плавания
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды, Интернет-ресурсы
- Жестикуляции
- Дистанционная форма обучения

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Главным методом тренировки является метод упражнения.

Методы тренировки можно разделить на методы, направленные на совершенствование двигательного навыка, т.е. качества движений, и методы, направленные на развитие физических качеств.

Различают шесть основных методов регламентированного упражнения: равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный, игровой.

*Равномерный (или дистанционный) метод* предполагает равномерное прохождение в умеренном темпе больших объёмов работы.

*Переменный метод* связан с изменением по ходу движения либо скорости, либо характера движений.

*Повторный метод* предполагает повторение очень небольшого количества приёмов, упражнений с отдыхом, достаточным для восстановления.

*Интервальный метод* – это выполнение серии большого количества приёмов, упражнений с ограниченными интервалами отдыха.

*Контрольный метод* представляет собой прохождение дистанции, выполнение упражнения в полную силу.

*Игровой метод* может включать любые игры, развивающие физические, психическиеи другие качества.

**Принципы тренировки.**

Многолетняя система спортивной подготовки подчинена методическим закономерностям, которые выражаются в принципах, методах и средствах тренировки.

Все занятия физическими упражнениями подчинены принципу развивающего обучения. Это значит, что на занятиях одновременно с изучением техники, укреплением здоровья и развитием физических качеств у занимающихся воспитываются такие личностные качества, как активность, настойчивость, смелость, целеустремленность, находчивость, воля, дисциплинированность, трудолюбие, чувство дружбы и взаимопомощи. Это происходит под непосредственным воспитывающим влиянием тренера. Поэтому так велика его роль в формировании личности ребенка. Тренер должен быть примером аккуратности, дисциплины, пунктуальности, объективности и последовательности в своих требованиях и поступках. Он должен быть высококультурным и высокопрофессиональным человеком. Лишь в этом случае он сможет пользоваться доверием и уважением, следовательно, оказывать воспитывающее влияние на воспитанника.

*Принципы сознательности и активности.*

Наиболее успешно занимающиеся овладевают навыками, когда они проявляют большой интерес к занятиям, к каждому упражнению. Чтобы обеспечить этот интерес тренер должен:

1. Точно ставить задачи и четко формулировать требования.
2. Концентрировать внимание на главном.
3. Постоянно поддерживать интерес к освоению техники путем поощрения и акцентировать внимание на успехах.
4. Оставлять возможность инициативы.
5. Занимающийся должен осознать пользу занятий, их значение для укрепления здоровья,разностороннего физического развития и значения.

6. Важно развивать способность занимающихся осмысливать свои движения, судить оправильном и неправильном их выполнении.
7. Занимающийся должен знать, для чего он выполняет то или иное двигательное действие; для чего нужно развивать такие физические качества как гибкость и ловкость; и т.д. Тренер, предлагая группе то или иное упражнение, должен не только показать его, нои объяснить, почему его необходимо делать именно так.

Все это способствует сознательному восприятию и активному участию занимающихся в процессе спортивной подготовки. Активность проявляется и тогда, когда занятия будут интересны. Необходимо включать в занятия разнообразный тренировочный материал, изменяя его формы, включая игры и развлечения. Только тогда можно добиться активности и интереса занимающихся.

*Принцип наглядности.*

Стремясь сделать изучение материала наглядным, следует использовать как можно больше анализаторных систем: зрительную, мышечно-двигательную, слуховую, тактильную. Доказано, что объем зрительного восприятия значительно превосходит объем слухового.

Типичными приемами реализации принципа наглядности являются: непосредственный показ упражнения тренером или высококвалифицированным спортсменом в быстром и обязательно медленном темпе, акцентируя внимание на ключевых моментах; показ занимающимися, которые лучше других осваивают упражнения. Руководитель добивается многократного показа, если выстраивает всех занимающихся по степени снижения качества выполнения упражнений. Можно использовать в качестве показа рисунки, таблицы, кинограммы, модели, видеозаписи и др. Однако, чтобы воспроизвести движение, недостаточно его увидеть даже в очень хорошем исполнении. Необходимо показ сопровождать объяснением и акцентированием внимания занимающихся на ключевых моментах, используя образные выражения, указания, команды, ориентиры, различные жесты. Объяснение всегда рассматривается как одно из важных средств обеспечения принципа наглядности.

*Принципы доступности.*

Весь тренировочный материал должен быть доступным, соответствовать физической, двигательной подготовленности занимающихся, полу, возрасту.

Каждое задание должно быть достаточно простым, чтобы оказаться доступным, но одновременно и достаточно сложным, чтобы заинтересовать воспитанника. Чрезмерно трудные задания создают у занимающихся неуверенность в своих силах. Недоступность задания подавляет волю и инициативу занимающихся, снижает интерес к занятиям. Доступными должны быть иконтрольные упражнения.

**Доступность обучения требует соблюдения следующих методических правил изобщей педагогики:**

- “От легкого - к трудному;
- “От известного - к неизвестному;
- “От простого - к сложному;
- “От доступного - к недоступному”;

Выбирая ту или иную последовательность в разучивании упражнений, следует учитывать возможность положительного или отрицательного переноса навыка. Положительный перенос навыков происходит в тех случаях, когда в главной фазе структуры упражнений имеется большое сходство. Следует иметь в виду, что перенос проявляется наиболее эффективно на начальных этапах тренировок, когда двигательные действия еще очень примитивны.

*Принципы систематичности и последовательности.*

При спортивной подготовке обязательным требованием является правильная организация тренировочного процесса, которая предполагает своевременный последовательный переход от одного этапа спортивной подготовки к другому, т.е. непрерывность процесса формирования двигательного навыка с совпадением следов от каждого предыдущего действия со следами последующих упражнений. Занятия должны проводиться регулярно через определенные промежутки времени, чтобы нагрузка систематически чередовалась с отдыхом. При систематических занятиях занимающиеся быстро осваивают навык.

Стремясь к систематичности и последовательности, следует знать, что:

- каждая новая задача должна ставиться в зависимости от предыдущих достижений;
- занятия должны регулярно повторяться; - обязателен текущий контроль за освоением элементов техники;
- необходим своевременный переход к новым еще не освоенным упражнениям, систематическое расширение круга доступных элементов техники, отсутствие “застоя” в тренировочном процессе;

- необходимо многократное повторение изучаемых движений с целью доведения выполнения этих движений до автоматизма;
- от занятия к занятию должна увеличиваться физическая нагрузка (увеличивается количество упражнений, быстрота их выполнения, изменяется продолжительность отдыха).

**Методы тренировки.**

Методы тренировки - наиболее рациональные приемы, посредством которых тренер воспитывает у занимающихся необходимые умения и навыки и передает им свои знания. Общеизвестны три основные группы методов тренировки - словесные, наглядные и практические.

*Видами словесных методов* являются: объяснение, описание, рассказ, беседа, анализ, указания, команды, распоряжения, подсчет, замечания. Все они должны быть предельно краткими, понятными и образными.

*Использование наглядных методов* создает у занимающихся более конкретные представления о технике выполнения элементов и о технике в целом.

Эти методы включают, прежде всего, квалифицированный показ упражнений, учебные наглядные пособия, фильмы. Необходимо, чтобы в момент показа были комментарии тренера. В ходе занятия все занимающиеся могут следовать в выполнении упражнений после тех, кто лучше осваивает задание. Наглядные пособия - рисунки, плакаты, кинограммы применяются на более позднем этапе тренировок, когда необходимо заострить внимание занимающихся на статических положениях и последовательной смене фаз движения. Они отображают детали техники, которые трудно показать и объяснить.

*Группу практических методов* составляют:
- метод упражнений;
- метод разучивания по частям и в целом;
- соревновательный метод, игровой;
- метод непосредственной помощи.

*Метод упражнений* предусматривает многократные повторения движений, направленные на овладение элементами и способом в целом.

Чтобы освоить циклическое движение необходимо многократно повторять его. Чтобы занимающиеся не утратили интереса к изучаемому упражнению, необходимо часто менять исходные положения, условия выполнения, количество повторений, темп выполнения и т.д.

*Метод разучивания по частям* предполагает изучение вначале элементов техники, доведения путем многократных повторений до автоматизма, а затем освоения в целом с последующим многократным повторением.

*Метод разучивания в целом* применяется после изучения техники по частям. По мере освоения техники, закрепления навыка, согласования дыхания с движениями рук и ног увеличивается скорость выполнения движений, технических приёмов.

*Игровой метод* значительно повышает эмоциональность занятия, мобилизует занимающихся на выполнении различных движений, помогает преодолевать усталость. Его результативность повышается особенно при тренировке детей. Направленность игр самая разнообразная, она зависит от темы и задач занятия. В игру целесообразно включать те задания, которые бы способствовали освоению нужных двигательных действий. В игре тренер видит степень освоения движений, берет на заметку лидеров, честолюбивых занимающихся, особенно тех детей, которых в дальнейшем можно рекомендовать в тренировочные группы.

*Соревновательный метод* помогает значительно повысить эффективность тренировки. При использовании этого метода участники обязательно должны знать итоговый результат своей деятельности, иначе соревнования теряют свой смысл. На начальном этапе спортивной подготовки в виде соревнования можно выполнять упражнения на оценку (баллы) и называть того, кто выполнил упражнения лучше всех. Применяются также простейшие соревнования: “кто быстрее”, “кто дольше”, “кто дальше” и т.д. Соревновательный метод в различных формах применятся на всех этапах спортивной подготовки. Он является средством промежуточного контроля и позволяет выявить наиболее перспективных спортсменов.

**Средства тренировки.**

Основные средства, применяемые в процессе спортивной подготовки:

- общеразвивающие упражнения;
- специальные упражнения;
- имитационные упражнения;
- подготовительные упражнения для освоения движений;

- игры и развлечения;

- упражнения для изучения и совершенствования элементов техники спортивныхдвижений, техники в целом, поворотов и т.д.

Каждая группа упражнений отличается по условиям проведения, направленности воздействия и поэтому применяется для решения разных задач каждого очередного этапа спортивной подготовки. Упражнения находятся в определенных отношениях в зависимости от этапа подготовки, задач конкретного занятия, возраста, пола, подготовленности, стажа занимающихся и условий проведения занятий.

*Общеразвивающие упражнения,* выполняемые перед занятиями, содействуют: организации занимающихся, разминке, разогреванию, подготовке мышц и связок, участвующих в основном движении; общему физическому развитию занимающихся, устранению недостатков в их физической подготовленности; развитию необходимых для эффективного освоения техники физических качеств - гибкости, ловкости и их проявлений - подвижности позвоночного столба, подвижности во всех суставах, координации движений. Общеразвивающие упражнения, укрепляя мышцы туловища, вырабатывают правильную осанку, развивают силу мышц и ног. Общеразвивающие физические упражнения - это элементарные упражнения из основной гимнастики, акробатики.

*Специальные физические упражнения* направлены на увеличение амплитуды движения в соответствующих суставах и на укрепление мышц, непосредственно участвующих в основных движениях. Маховые, рывковые, маятникообразные, пружинящие и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой нужно выполнять после того, как мышцы разогреются, т.е. после общеразвивающих упражнений. Здесь же необходимо давать упражнения на расслабление. Потряхивание кистей, предплечий рук, плечевого пояса, махи расслабленными руками за счет поворотов туловища в стороны и др. Упражнения для расслабления мышц ног из различных исходных положений: стоя на одной ноге - маховые движения, потряхивание стопы, голени, бедра расслабленной свободной ногой, лежа на спине потряхивание прямыми ногами; сидя на полу ноги согнуты в коленях - энергичное потряхивание руками, расслабление мышц бедра, голени и др.

*Имитационные упражнения* направлены на ознакомление с формой движения элементов техники и техники в целом. Эти упражнения ценны тем, что с элементами техники можно знакомиться по фазам, заостряя внимание занимающихся на ключевых моментах.

По характеру движения они подводят занимающихся к освоению необходимых движений. Имитационные упражнения создают у занимающихся представления об амплитуде, направлении и скорости движений конечностями, углах сгибания в суставах, о наиболее целесообразном согласовании движений в цикле, знакомит с ритмом движений, общем согласовании движений.

*Подготовительные упражнения* направлены на освоение элементов изучаемых упражнений, развитие необходимых навыков для освоения новых движений.

*Игры и развлечения* направлены на снятие эмоционального напряжения, разнообразия тренировочных занятий, проигрывания нестандартных ситуаций, выявления лидеров и т.д.

*Упражнения для изучения и совершенствования элементов техники* являются основой многолетней спортивной подготовки спортсменов.

**Психологическая подготовка в спорте.**

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения его к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервнопсихическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений,

моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

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

*Основные методы и приемы психологической подготовки:*

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

*Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена.*

Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена.

Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.

*Аутотренинг* – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния.

В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

*Размышления, рассуждения.*

Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена,

формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

**Психологическая подготовка спортсмена.**

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психологические особенности спортсмена. Чем большие соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную, соревновательную и постсоревновательную).

*Базовая психологическая подготовка* включает:

- развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей - координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств - любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;
- психологическое образование - формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний;
- формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям. Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса.

Поэтому прежде чем готовить спортсмена к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить его к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

*Психологическая подготовка к тренировкам* предусматривает решение двух основных задач:

1. формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;
2. формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

*Психологическая подготовка к соревнованиям* начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжения.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противников, зрителей и т.п.), в тренировочных занятиях и выступлениях;
- введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- формирование выраженных черт характера и свойств черт характера и свойств личности, типичных для высококвалифицированных игроков.

*Психологическая подготовка* юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

*Общая психологическая подготовка* предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

*Психологическая подготовка к соревнованиям* состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты

характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок,

соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

*Нервно-психическое восстановление* осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включиться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент прираспределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого- педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности,

В соревновательном периоде подготовки упор делается па совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервнопсихического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

**Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, техникотактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можновносить коррективы.

Теоретические занятия во всех группах проводятся в форме бесед. Эти беседы обычно продолжаются 15–20 минут. При необходимости на занятиях должны применяться наглядные пособия.

В группах старших разрядов теоретический материал по всем темам должен преподноситься более широко. По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов.

В группах, где тренировочным планом предусмотрено инструкторская и судейская практика, занимающиеся должны овладевать педагогическими и судейскими навыками, уметь проводить занятия, правильно выбирать место, владеть командным языком, показывать и объяснять отдельные элементы и упражнения, указывать на основные ошибки и пути их исправления,

применять приемы помощи и страховки, освоить навыки судейства и выполнять требования для получения судейской категории.

**Изучение и совершенствование техники элементов аэробики**

**Базовые шаги**:

• ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую; подъем колена: движение выполняется стоя, при этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остается на полу (неап);

• выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперед и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу (ланч);

• бег: движение, при котором вес тела переносится с одной ноги на другую попеременно скачками. Выполняется на месте или с продвижением;

- прыжки ноги врозь- вместе:
- из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и. п. (аэрджек)

• из исходного положения основная стойка толчком двумя прыжок ноги врозь с приземлением в полу- присед ноги врозь. Толчком двумя вернуться в и. п. (джек)

- " скип": движение начинается с прыжка на одной ноге с последующем скачком на этой же ноге, в то время как свободная нога сгибается и выпрямляется вперед;
- махи ногами: выполняются поочередно.

**Разнообразные виды передвижения:**

• ту-степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шагначинать с левой ноги (ритм 1 и 2 - раз и два).

• полька: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и два и).

- скоттиш: шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок направой.
  Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре),
- подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левойноги (ритм - раз и).

- скольжение: шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать слевой ноги (ритм - раз и).

галоп: шагом правой, толчком правой прыжок с приземлением на левую, выполняетсявперед и в сторону (ритм - раз и ).

- пони: шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги и вшаге приставить ее к правой. Следующий шаг - с левой ноги (ритм -раз и).

ча-ча-ча: шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте. Следующий шаг с левой ноги.(ритм- раз, два, три, четыре),

- скрестный шаг: шаг правой в сторону, левую ставить за правую, шаг правой в сторону, приставить левую к правой (ритм - раз, два, три, четыре).

Прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибаядругую назад и разгибая вперед- книзу или в сторону, книзу.

**Соединения (комбинации) аэробных движений**

Комбинации - танцевальные аэробные шаги, сочетающиеся с разновидностями движений руками, с высоким уровнем координации и высокой частотой движений рук и ног, выполняемые с перемещениями по всей соревновательной площадке, отражающие музыку для того, чтобы создать динамичные, ритмичные и непрерывные последовательности движений с высоким и низким воздействием (ударной нагрузкой).

**Элементы Сложности**

Элементы, внесенные в перечень в таблице элементов Правил соревнований, имеют номер и ценность, они оцениваются судьями Сложности. Также они оцениваются судьями Исполнения, которые анализируют техническое мастерство, и судьями Артистичности в аспектах распределения элементов по площадке для соревнования, размещения их на протяжении всего упражнения, логичного объединения в упражнении движений со структурой музыки.

**Переходы**

Переход - перемещение от одной формы, положения, стиля, или места к другому соединению второй темы или разделу упражнения. Они позволяют исполнителю изменятьуровень на площадке (на полу – стоя - в воздухе).

**Соединение**

Объединение движений. Связь движений без изменения уровня на площадке.

**Подъемы (пирамиды)**

Подъем (пирамида) определяется, когда один или более спортсменов подняты другими, поддержаны, и/или перенесены над площадкой. Для Смешанных Пар, Трио и Групп в упражнении необходимо выполнить три подъема (пирамиды). Они могут быть включены в начало и в окончание упражнения.

**Партнерство (СП/ТР/ГР)**

Отношения между отдельными спортсменами или группами, которые характеризуются взаимовыгодным сотрудничеством, включают также физическое взаимодействие и изменения построений (формирований)

Спортсмены должны демонстрировать единство, и показывать преимущества совместных действий, по сравнению с индивидуальными. Они должны также показать при работе взаимосвязь между членами СП, ТР или ГР.

Спортсмены должны проявлять контакт между собой (товарищество и взаимодействие). Это должно быть передано не только через хореографию, но и через движения и выразительность всего тела, обращение друг к другу, показывая согласованность между собой и умение впечатлять уверенностью, сложностью и новизной приемов демонстрирующих товарищество.

Для Смешанных Пар: спортсмены должны отразить целесообразность использование сочетания - женщины и мужчины.

Для Трио и Группы: должен быть отражен смысл единства/сходства спортсменов как команды.

Соответственный уровень гармонии между спортсменами, и демонстрация в упражнении того, что не может быть выражено индивидуальными спортсменами.

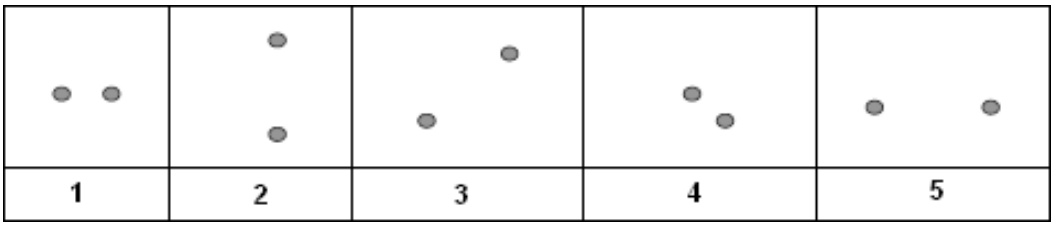
Партнерство включает также:

Физические взаимодействия: это связь (контакты) между одним или большим количеством спортсменов в течение движений, выполняемых спортсменами на площадке и на полу.

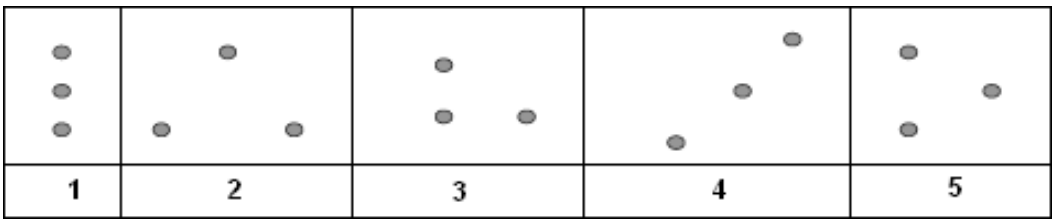
Физические взаимодействия рекомендуется (предлагается), выполнять более одного раза. Построения (пространственные фигуры): - включают положения партнеров относительно друг друга и способы изменения позиций для перехода в другое формирование (фигуру) или в том же самом

формировании или при переходе к следующему построению с одновременным выполнением связок аэробных, или других движений.

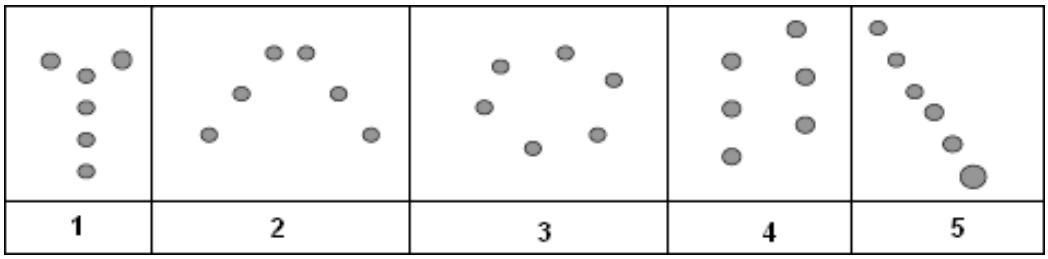
• ***Примеры возможных построений для Смешанной Пары***




• ***Примеры возможных построений для трио***




• ***Примеры возможных построений для групп***



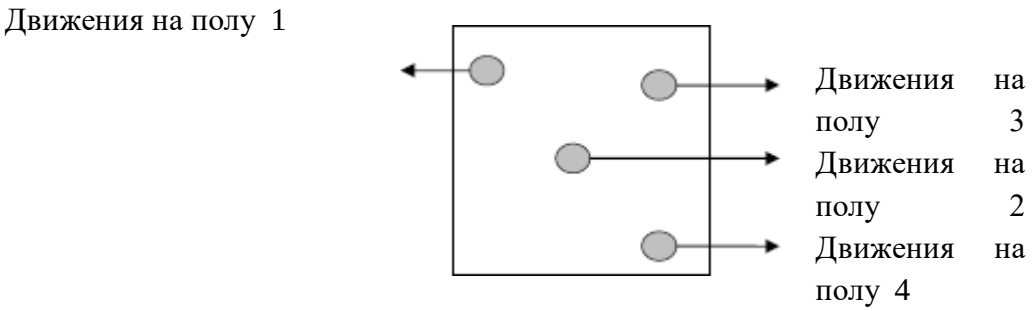

**Динамизм и уровень слитности движений во всем упражнении**

Связь между движениями должна быть динамичной, плавной (слитной) и быстрой. Это означает, что все движения, представленные в упражнении, объединяются между собой без любых ненужных пауз, слитно, динамично, с энергией, с решительностью, выполняя движения легко, без демонстрации усталости (напряжения/нерешительности) или трудности, показывая подвижность с высоким уровнем интенсивности.

Динамичными и быстрыми упражнениями будут те, в которых демонстрируется связь между всеми компонентами (Связками аэробных движений, элементами, и взаимодействиями), используются Переходы и соединения, выполненные с энергией, ловкостью, решительностью, без чрезмерных пауз, и т.д. Чтобы исполнить динамичное и быстрое упражнение, от исполнителей будут требоваться как высокий уровень физической подготовленности, так и превосходные технические навыки, которые позволят гимнастам выполнить упражнение без прерывания, неуверенности, и слитно на протяжении всего упражнения, без проявления усталости.

**Эффективное использование площадки и размещения всех движений в упражнении**

1. Зона площадки должна эффективно использоваться на протяжении всего упражнения с балансом движений и частоты перемещений. Должны быть задействованы не только углы и центр площадки, но все области зоны площадки.
2. На протяжении всего упражнения, нужно показать перемещения во всех направлениях (вперед, назад, в стороны, по диагонали и круговое) и на различных расстояниях друг от друга (близкая и далекая дистанция), с минимальным количеством повторений рисунка движений - след /в след (это подразумевает выбор направления для перемещения). Например, выполнено перемещение в сторону - справа налево, и позже выполнено еще одно перемещение в сторону - слева направо.
3. Все три уровня относительно соревновательной площадки (работа на полу, в положениях стоя, движения с фазой полета - в воздухе) должны использоваться во всем упражнении, без преобладания движений на любом уровне
4. Движения на площадке для соревнований должны быть распределены так, чтобы реализовывался принцип сбалансированности (КОТОРЫЙ ОЗНАЧАЕТ ЧТО, ЕСЛИ ВЫ, НАПРИМЕР, ВКЛЮЧАЕТЕ В УПРАЖНЕНИЕ 4 РАЗА ДВИЖЕНИЯ НА ПОЛУ, ТО ИСПОЛНЯТЬ ИХ НЕОХОДИМО В РАЗНЫХ МЕСТАХ ПЛОЩАДКИ)




Движения должны быть размещены по всемуупражнению по сбалансированной схеме.

Связки аэробных движений должны включать многоразновидностей шагов, сочетающихся с движениями руками. Необходимо использовать основные (базовые) шаги, чтобы составить сложные комбинации с высоким уровнем координации движений всем телом и оставляющих впечатление слитных непрерывных сочетаний движений.

Связка аэробных движений (САД) - это последовательное выполнение в течение полных 8счетов движений с вариантами аэробных шагов.

**Разнообразие связок аэробных движений**

В течение всего упражнения, в связках аэробных движений нужно показать разнообразие. Без повторения одинаковых или похожих по типу связок аэробных движений.

**Движения ногами:** высота, угол, плоскость, диапазон, амплитуда, скорость, изменение ритма, направление перемещения, ориентация в пространстве и высокая/низкаяинтенсивность.

**Движения руками:** высота, угол, плоскость, диапазон, амплитуда, скорость, изменение ритма, односторонние движения (асимметричные) / двусторонние (симметричные).

**7 традиционных аэробных шагов:**

- шаг (March): движение с изменением угла в суставах ног, высоты подъема коленей или направления передвижения (т.е. V-step, turn-step, two-steps, box-step)
- бег (Jog): движение с изменением угла в суставах ног и направления.
- подъем колена (Knee lift): движение с изменением плоскости, угла, с высоким илинизким воздействием (ударной нагрузкой)
- max (Kick): движение с изменением плоскости, высоты, с высоким или низким воздействием (ударной нагрузкой) и направления, то есть средний мах, высокий мах, вертикальный мах
- прыжок «в стойку ноги врозь - и ноги вместе» (Jumping Jack) движения: с изменением угла в тазобедренных и коленных суставах, с высоким или низким воздействием (ударной нагрузкой в приседе)
- выпад (Lunge): движение с изменением плоскости, угла в суставах ног, с высоким или низким воздействием (ударной нагрузкой)
- подскок (Skip): движение с изменением угла в суставах ног и направления, с высоким или низким воздействием (ударной нагрузкой).

**Количество и баланс связок (комбинаций) аэробных движений**

На протяжении всего упражнения должны выполняться комбинации аэробных движений. Это означает, что другие движения, кроме элементов Сложности,

Переходов/Соединений, Подъемов (пирамид) и Взаимодействий (физических контактов), используемые в упражнении, должны демонстрировать хорошо сбалансированные связки непрерывных аэробных движений.

В упражнение должно быть включено достаточное количество связок аэробныхдвижений.

Связки аэробных движений должны быть хорошо распределены, демонстрируясбалансированность в пределах упражнения.

Демонстрация связок аэробных движений во всем упражнении, обеспечиваетреализацию главных характеристик упражнения.

**Построение музыки**

Композиция музыки (структура) технически должна быть законченной: с четкими отрезками, в ней должен распознаваться смысл каждой части музыки, она должна быть слитной, с понятным началом и четким окончанием, хорошо объединенной со звуковыми эффектами, если они включены, с соблюдением музыкальных фраз, которые должны иметь 8 или другие количество счетов, но должна быть соблюдена структура, создающая ощущение слитности и единства. Запись одного музыкального произведения и музыка, состоящая из частей, должны иметь профессиональное качество, а отрывки музыки должны быть хорошо объединены

В музыке должна быть соблюдена следующая структура:

- Начало, окончание, фразы, акценты
- Ритм
- Темп
- Удары (доли такта, биты)
- Мелодия / Стиль музыки (салса, танго, евро-бит, техно, рок)
- Настроение (тон)
- Тема или музыкальные части (одна или более, допустима - смешанная)

Кроме того, музыка, используемая спортсменами, должна соответствовать характеристикам аэробной гимнастики или учитывать их. Для этого, она должна быть динамичной, разнообразной, без монотонности, ритмичной, творческой, энергичной, четкой (с ударами - битами или без них, но такой, чтобы можно было идентифицировать музыкальность исполнения – попадание в музыку, что характерно для аэробной гимнастики. Музыка должна иметь ритм, который можно было бы просчитать).

Упражнение полностью должно быть выполнено под музыкальное сопровождение. Хореография использует идею, заданную музыкой. Все движения должны точно соответствовать выбранной музыке.

В творческом процессе хореограф создает движения, соответствующие определенной музыке, выбранной для конкретного спортсмена /нов.

Выбранная музыка должна способствовать проявлению индивидуальных характеристик и стиля спортсменов.

Есть различия между исполнителем/лями мужчиной или женщиной, а также спортсменами возрастных групп. Также должны быть учтены различия

между индивидуальными выступлениями или СП, или ТР или ГР, не всякая музыка может соответствовать всем категориям и возрастам спортсменов. Эти различия должны быть отражены в выбранной музыке.

Стиль упражнения должен находиться в гармонии (согласоваться) с идеей музыки.

Стиль музыки должен соответствовать характеристикам и стилю движений, исполненных спортсменами (или наоборот). Если используется музыка в стиле танго, то ожидается, что будут показаны некоторые движения, связанные с музыкой танго. Спортсмен должен быть способен выразить своими движениями и языком тела тему, заданную музыкой Содержание движений должно согласоваться со структурой музыки (ритм, удары-биты, акценты и фразы). Ожидается, что исполнители передадут движениями, структуру и различные части музыки. Также как музыка состоит из различных частей, так и движения должны быть различными. Различные части музыки, с разными партиями (характеристиками) в ней (инструментальная часть, голос, хор, темп, и т.д.) должны согласовываться с выполняемыми связками аэробных движений, подъемами (пирамидами), переходами,движениями на полу.

**Тактическая подготовка.**

Изначальным компонентом процесса тактической подготовки является формирование умения находить верные решения в экстремальных ситуациях, возникающих в соревнованиях.

Формирование - следование рациональной линии поведения в условиях тренировки и особенно соревнований является одним из главных элементов тактической подготовки.

Значение тактической подготовленности во всей полноте проявляется на этапе зрелого спортивного мастерства. Заключается в умении спортсмена учитывать условия и регламент конретных соревнований. Рациональное построение соревновательной программы, содержание каждого упражнения, способствующих достижению спортивной цели, исходя из собственной подготовленности, состояния спортивной формы, силы соперников, складывающихся особенностей соревнований. В современных соревнованиях высока роль тактической подготовленности и ее проявление в финальных соревнованиях, где ситуация в итоговой таблице меняется после выполнения каждым финалистом своего упражнения, и возможность победы определяется часто тактическими коррекциями содержания программы.

Тактическая зрелость спортсмена проявляется в таком ведении борьбы, которые обеспечивали бы ему наиболее благоприятные условия участия в

финальных соревнованиях, то есть порядковый номер, очередность выполнения упражнения.

Особое место занимает **соревновательная надёжность**, которая зависит от уровня развития специльной и общей выносливости.

*Надёжность соревновательной деятельности* следует рассматривать как сложное, интегрированное и объективно управляемое качество спортсменов, позволяющее безотказно и стабильно реализовывать на высоком техническом уровне подготовленную соревновательную программу в экстремальных условиях спортивной борьбы.

*Безотказность* проявляется в способности спортсмена выполнять действия в пределах соревновательных требований точно, на большой амплитуде, при отсутствии технических и комбинационных ошибок, в результате которых возникают нарушения программы, приводящие к снижению соревновательного результата.

*Помехоустойчивость* проявляется в способности противостоять внезапно возникающим помехам, не утрачивать работоспособность, сохранять рациональную структру технических действий при неблагоприятных внешних и внутренних условиях без нарушения эффективности и результативности выполняемой соревновательной программы.

Основные помехи, возникаюшщие в процессе соревновательной деятельности, - это внешние неблагоприятные условия соревнований: освещённость, высота потолка, температура воздуха и др., также помехи, создаваемые зрителями, соперниками и судьями.

К внутренним помехам относятся травмы, конфликты, утомление, эмоциональное напряжение и др.

*Стабильность* характеризует способность спортсмена и ширину диапазона, в котором многократно с большой вероятностью оказывается его соревновательная оценка, и проявляется в устойчивости уровня достижений спортсмена в течение ряда стартов, постоянстве ведущих техникотатических характеристик, неизменности основных свойств, сохранении уверенности в достижении прогнозируемого итогового результата.

**Основными составляющими надёжности соревновательных действий являются:**

- психическая надёжность – устойчивость функционирования основных психическихмеханизмов в сложных соревновательных условиях;
- надёжность техники – проявляется в стабильности двигательного

навыка и спортивной техники в условиях действия различного рода сбивающих помех;

- специальная работоспособность – представляет собой энергетические возможности спортсмена, необходимые для решения поставленной двигательной задачи;
- функциональная надёжность – характеризует способность опорно-двигательного аппарата и организма в целом выдерживать механические нагрузки, возникающие при решении поставленной двигательной задачи;
- информационная надёжность – представляет собой способность нервной системы обеспечить эффективное использование энергетических возможностей организма, котороепозволяет успешно решить двигательную задачу.

Условия реализации надёжности соревновательных действий определяются спецификой соревновательной деятельности, соревновательным опытом, заданной результативностью, экстремальностью условий соревнований, длительностью соревновательной борьбы и соревновательными нагрузками.

Надёжность соревновательных действий спортсменов будет высокой, если в процессе соревнований и подготовки к ним достигается оптимальный индивидуальный уровень спортивной формы по основным характеристикам:

- специальная индивидуальная подготовленность: техника и сложность выполнения отдельных элементов;
- специальная физическая подготовленность: общая и специальная выносливость, силовая подготовленность, координационные способности, функции равновесия и балансирования.

Для повышения уровня надёжности необходимо применять моделирование основныхусловий соревновательной деятельности в процессе предсоревновательной подготовки, которая направлена одновременно на:

- перспективное формирование стабильности, безотказности и помехоустойчивости соревновательной деятельности в процессе многолетней спортивной подготовки;
- этапное формирование стабильности и безотказности соревновательных действий в определённом периоде спортивной тренировки;
- оперативное формирование безошибочности и помехоустойчивости выполняемыхупражнений к конкретным стартам.

**Этап начальной подготовки**

На этап начальной подготовки зачисление производится в соответствие с возрастом, на основе заявления от родителей, медицинского заключения, результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки соответствующих федеральным стандартам для зачисления на спортивную подготовку по виду спорта спортивная аэробика.

Примерный тематический план подготовки спортсменов на этапе начальнойподготовки.

*Общая физическая подготовка:*

- строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения:
- лазанье по гимнастической стенке, скамейке;
- спортивные и подвижные игры, эстафеты;
- бег на короткие дистанции (30 м), прыжки в высоту, длину.

*Специальная физическая подготовка:*

- упражнение для развития ловкости;
- упражнения для развития гибкости (из седа на полу наклоны вперед, мост;)
- махи ногами вперед, назад в стороны из положения лёжа и стоя, шпагаты;
- упражнение на развитие быстроты, силы, (прыжки на двух ногах, на одной ноге, приседание на двух ногах и на одной, сгибание рук в упоре лёжа, подтягивание в висе, поднимание туловища из положения лежа на спине и животе, поднимание прямых ног из положения лежа до касания пола за головой, поднимание ног из виса на гимнастической стенке до 90° и выше).

*Техническая подготовка:*

- хореография (позиции рук, ног, ходьба на носках);
- акробатические упражнения (группировки сидя, лёжа, перекаты в перед-назад, кувырок в группировке вперёд-назад, стойка на лопатках, голове, колесо, переворот вперед, переворот назад, рондат).

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

На этап спортивной специализации зачисление производится в соответствие с возрастом, на основе заявления от родителей, медицинского заключения, результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки соответствующих федеральным стандартам для зачисления на спортивную подготовку по виду спорта спортивная аэробика. Спортсмены из других спортивных школ переводятся на основе справки, подтверждающей этап ихспортивной подготовки.

Эффективность спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техники физической подготовки занимающихся. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на учебно-тренировочном этапе спортивной

специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Примерный тематический план подготовки спортсменов на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

*Общая физическая подготовка:*

- легкоатлетические упражнения (бег на 20 м, прыжки в высоту, в длину);
- общеразвивающие упражнения (без предмета и с предметом);
- силовые упражнения (висы, упоры, подтягивание на гимнастической стенке, упражнения для мышц брюшного пресса, ног, спины и плечевого пояса).
- спортивные и подвижные игры, эстафеты.

*Специальная физическая подготовка:*

- балансовые удержания (удержание углов, стоек на голове и руках, равновесия на ноге левой, правой);
- упражнения для развития гибкости (шпагаты, мост, разновидности переворотов);
- упражнения на координацию (повороты на 360°,540°, 720°);
- работа с утяжелителями для рук и ног.

*Техническая подготовка:*

- хореография (работа у хореографического станка, постановка композиций);
- акробатические упражнения (обучение и совершенствование динамических элементов, статических элементов, индивидуальная работа);
- вольтижная работа, балансовая работа (варианты сальтовых вращений-боковых, вперед, назад и с продольными вращениями; стойки на кистях силой);
- обязательная техническая программа.

*Теоретическая подготовка* связана с другими видами подготовки (общая физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры) - как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Тренер-преподаватель должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце тренировки. Продолжительность их должна быть не более 10-15 мин. Если программный материал рассчитан на большее время, то его лучше сообщать в конце занятий.

**Техническая подготовка**
**Этап начальной подготовки 1-ого года обучения**

| ***Виды упражнений*** | |
|---|---|
| ***Девочки/Мальчики*** | |
| | ***Индивидуальные выступления, СП, Трио, Группа 5*** |
| 1 | 1. Основная стойка (показать осанку), руки вверх (показать линию).<br>2. Стойка на лопатках, на голове.<br>3. Мост.<br>4. Кувырок вперед, назад.<br>5. Гимнастические перекаты, перевороты через плечо, голову.<br>6. Блок САД. |

**Техническая подготовка**
**Этап начальной подготовки 2-ого года обучения**

| ***Виды упражнений*** | |
|---|---|
| ***Девочки/Мальчики*** | |
| | ***Индивидуальные выступления, СП, Трио, Группа 5*** |
| 1 | 1. Стойка на руках, на голове.<br>2. Переворот вперед, назад.<br>3. Кувырок вперед, назад.<br>4. Гимнастические перекаты, перевороты через плечо, голову .<br>5. Блок САД .<br>6. Элементы сложности:<br>- группа А (элементы на полу) – упор ноги врозь/вместе;<br>- группа В (элементы в воздухе) – прыжок на 360 градусов, группировка, казак;<br>- группа С (элементы в положении стоя) – вертикальный шпагат, поворот на одной ноге 360 градусов. |

**Техническая подготовка**
**Этап начальной подготовки 3-его года обучения**

| ***Виды упражнений*** | |
|---|---|
| ***Девочки/Мальчики*** | |
| | ***Индивидуальные выступления, СП, Трио, Группа 5*** |
| 1 | 1. Стойка на руках с поворотом 360 градусов.<br>2. Переворот вперед, назад, рондат.<br>3. Гимнастические перекаты, перевороты через плечо, голову в связке.<br>4. Блок САД (ИВ – 3х8, СП, ТРИО, ГРУППА – 4х8).<br>5. Элементы сложности:<br>- группа А (элементы на полу) – упор ноги врозь/вместе, взрывная рамка;<br>- группа В (элементы в воздухе) – прыжок на 360 градусов, |

| | |
|---|---|
| | группировка 360, казак в шпагат, страдл;<br>- группа С (элементы в положении стоя) – вертикальный шпагат, поворот на одной ноге 360, 720 градусов, либела. |

## Хореографическая подготовка

Разновидности ходьбы и бега: ходьба на носках (вперед, назад, в сторону), ходьба в полуприседе, в приседе, острый шаг на месте.

Повороты: приставлением ноги, переступанием, окрестным шагом вперед, назад, на 180°, 360°.

Равновесия: стойка на носках, руки на поясе, то же руки вперед, в стороны, вверх; у опоры вертикальное равновесие, переднее равновесие, боковое равновесие(без наклона туловища) руки в стороны.

Прыжки. По 1, 2, 3 (невыворотным) позициям, прыжки со сменой позиций ног; прыжки толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад; толчком двумя, прыжок, ноги врозь (в стороны); прыжок, ноги врозь, правая (левая) вперед; прыжки из 3 позиции толчком двумя, приземляться на одну; толчком одной и махом другой вперед приземлиться на две (на месте, с продвижением вперед).

*Общеразвивающие упражнения:*

Для рук: основные положения рук - вниз, назад, вперед, вверх, в сторону; различные промежуточные положения рук: вперед-наружу, вверх-наружу, в сторону снизу, вперед-книзу (кверху), влево-книзу, вверх-вперед-наружу, вперед-наружу книзу; положение кисти-вправо, влево, пальцы сжаты в кулак, кисть поднята, опущена сгибание и разгибание пальцев одновременно, последовательно, восьмерка, "волна" костью; переводы рук из одного положения в другое (с движением головой); движение 32 руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные);

*Для туловища и ног.* Изучение различных положений. Положения сидя-сед ноги врозь, сед углом, сед согнувшись, сед на бедре; положение лежа - на животе, боку, на спине; упоры - упор присев, упор лежа, упор на коленях, упор на правом, левом колене, лежа на бедрах; наклоны вперед в различном темпе в стойке, в стойке ноги врозь, в 1 позиции, во 2 позиции (не выворотной), в седе, в седе ноги врозь; поднимание ног, круговые движения ногами в положении лежа на животе, спине, боку, в седе; из упора на коленях выгибание и прогибание; перемена седа с одного бедра на другое через стойку на коленях; наклоны назад из стойки на коленях, в стойке ноги врозь, наклоны в стороны; круговые движения туловищем.

*Подготовительные движения*: ходьба с носка; приставной шаг вперед, в сторону, назад; переменный шаг вперед, в сторону, назад.

*Основные движения*: шаг галопа вперед, в сторону, назад; шаг польки вперед, в сторону, назад.

## Психологическая подготовка

Психологическая подготовка в первые два года обучения направлена на воспитание умения проявлять волю, преодолевать страх при выполнении гимнастических упражнений, связанных с возможным падением, терпеть усталость, боль неудачи. Для решения этих задач тренеру нужно использовать различные приемы и методы. Например, могут быть использованы различные игры, коллективные соревнования, искусственное создание экстремальных ситуаций для выполнения уже разученных упражнений и т.п.

## Воспитательная работа

Воспитательная работа осуществляется на протяжении всего тренировочного года, на каждом занятии. Ее основная задача в эти годы – воспитать стойкий интерес и любовь к занятиям физическими упражнениями, в частности спортивной гимнастикой, привить необходимые для спортсмена гигиенические навыки. Большое внимание должно уделяться в эти годы воспитанию морально-волевых качеств: трудолюбия, честности, товарищества, дисциплинированности, целеустремленности и пр. Методы воспитания: беседы, посещение соревнований, участие в гимнастических праздниках, торжественное посвящение в спортсмены.

## Техническая подготовка
## Учебно-тренировочный этап 1 год обучения

| ***Виды упражнений*** | |
|---|---|
| ***Девушки/Юноши*** | |
| 1 | ***Индивидуальные выступления, СП, Трио, Группа 5***<br>1. Стойка на руках с поворотом 360 градусов.<br>2. Переворот вперед, назад, рондат.<br>3. Гимнастические перекаты, перевороты через плечо, голову в связке.<br>4. Блок САД (ИВ – 3х8, СП, ТРИО, ГРУППА – 4х8).<br>5. Элементы сложности:<br>- группа А (элементы на полу) – упор ноги врозь/вместе с поворотом 360, взрывная рамка/в венсон, геликоптер;<br>- группа В (элементы в воздухе) – группировка 360, казак с поворотом 360/казак 360 приземление в шпагат, прыжок шпагат/шпагат с поворотом 360, страдл/страдл упор лежа;<br>- группа С (элементы в положении стоя) – поворот на одной ноге 360, 720, либела/безопорная либела/двойная опорная либела. |

**Техническая подготовка**

**Учебно-тренировочный этап 2 год обучения**

| ***Виды упражнений*** | |
|---|---|
| ***Девушки/Юноши*** | |
| 1 | ***Индивидуальные выступления, СП, Трио, Группа 5***<br>1. Стойка на руках с поворотом 360 градусов в связке с переворотами.<br>2. Фляк.<br>3. Блок САД (ИВ – 3х8, СП, ТРИО, ГРУППА – 4х8).<br>4. Элементы сложности:<br>- группа А (элементы на полу) – упор ноги врозь/вместе с поворотом 360, взрывная рамка/в венсон, геликоптер, высокий упор ноги вместе;<br>- группа В (элементы в воздухе) – группировка 360, казак с поворотом 360/казак 360 приземление в шпагат, прыжок шпагат/шпагат с поворотом 360/шпагат приземление в упор, страдл/страдл упор лежа, свич жете/свич жете приземление в шпагат/свич жете приземление в упор;<br>- группа С (элементы в положении стоя) – поворот на одной ноге 360, 720, либела/безопорная либела/двойная опорная либела. |

**Техническая подготовка**

**Учебно-тренировочный этап 3 год обучения**

| ***Виды упражнений*** | |
|---|---|
| ***Девушки/Юноши*** | |
| 1 | ***Индивидуальные выступления, СП, Трио, Группа 5***<br>1. Стойка на руках с поворотом 360 градусов в связке с переворотами.<br>2. Фляк.<br>3. Блок САД (ИВ – 3х8, СП, ТРИО, ГРУППА – 4х8).<br>4. Элементы сложности:<br>- группа А (элементы на полу) – упор ноги врозь/вместе с поворотом 360, взрывная рамка/в венсон/рамка с поворотом 180, геликоптер, высокий упор ноги вместе;<br>- группа В (элементы в воздухе) – группировка 360, казак с поворотом 360/казак 360 приземление в шпагат, прыжок шпагат/шпагат с поворотом 360/шпагат приземление в упор, страдл/страдл упор лежа, свич жете/свич жете приземление в шпагат/свич жете приземление в упор, перекидной/перекидной с поворотом 180, свободное падение 360, приземление в упор;<br>- группа С (элементы в положении стоя) – поворот на одной ноге 720, безопорная либела/двойная опорная либела. |

## Тренировочный этап до 3 лет

***Хореографическая подготовка***

Элементы классического танца:

- Relive – подъем на полупальцы. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость. *Разновидности:* по всем позициям ног; на одной ноге (вторая может находится в любом, характерном для классики положения*). Характерные ошибки:* отсутствие выворотности стоп вмомент подъема на полупальцы; опора на большие пальцы ног; резкое опускание сполупальцев.

- Plie – приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок. *Разновидности*: demi plie – полуприседание; grand plie –полное приседание.

*Характерные ошибки*: отрыв пяток от пола; отсутствие выворотности в тазобедренных суставах; «завал» на большие пальцы ног.

- Battement tendu – движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Развивает силу ног, выворотность. *Разновидности*: по I, V позиции; вперед, в сторону, назад. *Характерные ошибки:* перенос тяжести тела за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; сгибание колена при возвращении рабочейноги в и. п.; «завал» опорной стопы на большой палец.

- Battement tendu jete – бросковое движение натянутой ногой на 25-45° от пола. Развивает силу, резкость, движение ног, выворотность в тазобедренном суставе. *Разновидности*: по I, V позиции; вперед, в сторону, назад. *Характерныеошибки:* отсутствие фиксированной точки в воздухе; оседание на бедре опорной ноги, расслабленное колено рабочей ноги; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед jete ипосле него; «раскачивание» корпуса.

- Rond de jambe par terre – движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе. Развивает выворотность в тазобедренном суставе. *Разновидности*: на plie; 45°, на 90°. *Характерные ошибки:* перенос центра тяжести за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; разворот бедер за рабочей ногой.

- Battement fondu – сгибание рабочей ноги на cou-de-pied с одновременным demi plie на опорной ноге и открывание рабочей ноги в любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из demi plie. Развивает силу и эластичность мышц ног, коленные и голеностопные связки, икроножные мышцы, ахиллово сухожилие, выворотность. *Разновидности*: на 45°, на 90° ; double b.f. – двойной батман фондю. *Характерные ошибки:* отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги; резкое исполнение движения.

- Battement frappe - «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги. Акцент движения – от

себя. Развивает силу ног, резкость движения ног. *Разновидности*: на пол, на 25, 45$^{o}$ ; сподъемом на полупальцы; с опусканием в demi plie;

battement double frappe.

*Характерные ошибки:* исполнение движения не от колена, а от бедра; невыворотность; оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; недостаточная резкость движения.

- Rond de jambe en l'air – рабочая нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к голени и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Направление дуги сзади-вперед (наружу) – rond de jambe en l'air en dehors; спереди-назад (вовнутрь) - rond de jambe en l'air en dedans. Развивает силу,
выворотность в тазобедренном суставе. *Характерные ошибки:* исполнение движения не от колена, а от паха; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, оседание на бедре опорной ноги.

- Petits battements sur le cou-de-pied – перенос рабочей ноги с cou-de-pied на cou-de-pied сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции. Вырабатывает четкость и резкость движения ног, выворотность. *Характерные ошибки:* оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; тазобедренный сустав и бедро должны быть «закреплены».

- Battement relevelent – медленный подъем ноги. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе. *Разновидности*: на 45$^{o}$; на 90$^{o}$; выше

90°. *Характерные ошибки:* смещение центра тяжести с опорной ноги; оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание рабочей ноги.

- Battement developpe – медленное поднимание ноги через passé. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе, вырабатывает танцевальность и чувство позы. *Разновидности*: на 90$^{o}$; выше 90$^{o}$; по всем направлениям. *Характерные ошибки:* оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем иопускание ноги.

- Grand battement jete – мах ногой. Развивает легкость и силу ног, резкость движения ног. *Разновидности*: на 90$^{o}$ и выше; по всем направлениям; рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется; G.b.j. balans - grand battement вперед и назад, нога проходит через I позицию. *Характерные ошибки:* оседание на бедре опорной ноги; разворот тазобедренного сустава.

махом одной и толчком другой (вперед или назад) с поворотом на 180°.

***Общеразвивающие упражнения***

Для рук: поднимание рук, расслабление их; одновременное и последовательное расслабление рук из положения руки вперед, в сторону, вверх; поочередные и последовательные круги руками в лицевой, боковой плоскости в выпадах, в сочетании 34 с равновесиями; взмахи руками вперед, в сторону, то же всочетании с пружинными движениями ногами.

Для туловища и ног. У опоры: наклоны назад (и.п. лицом, боком к опоре); наклоны в стороны; наклоны вперед согнувшись, прогнувшись (боком к опоре); изи.п. лицом к опоре, одна нога впереди на опоре наклоны вперед, назад; то же в сочетании с полуприседом на опорной ноге, с подъемом на полупальцы; из и. п. боком к опоре, нога в сторону на опору - наклоны в сторону вперед, назад; сидя на полу, повороты туловища вправо, влево; то же из положения полушпагата и шпагата; из седа махи ногами. Элементы историко-бытовых танцев: повторение упражнений подготовительного раздела в различных их сочетаниях; различные соединения из шагов польки и галопа.

***Психологическая подготовка***

- в группах 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на этапе многолетнего обучения решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям, мобилизировать свою волю, преодолевать чувство страха, нерешительности; в определенные моменты поступиться своим личным во имя коллектива. В этот период допускается обучение некоторым приемам аутогенной тренировки, умению произвольно расслаблять мышцы с целью более быстрого отдыха и др.

***Воспитательная работа*** - в группах 1-го и 2-го и 3-го годов обучения большое внимание уделяется воспитанию моральных качеств: дисциплинированности, уважения к старшим, патриотизма, коллективизма, взаимопомощи. С этой целью с юными спортсменами проводятся беседы, посещение соревнований, участие в спортивных праздниках и т.п.

## Техническая подготовка
## Учебно-тренировочный этап 4 год обучения

| ***Виды упражнений*** | |
|---|---|
| ***Девушки/Юноши*** | |
| 1 | ***Индивидуальные выступления, СП, Трио, Группа 5***<br>1.Фляк.<br>2. Блок САД (ИВ – 3х8, СП, ТРИО, ГРУППА – 4х8).<br>3. Элементы сложности:<br>- группа А (элементы на полу) – упор ноги врозь/вместе с поворотом 360/720, взрывная рамка/в венсон/рамка с поворотом 180, геликоптер/геликоптер в венсон, высокий упор ноги вместе;<br>- группа В (элементы в воздухе) – группировка 360, казак 360 приземление в шпагат/казак 360 приземление в упор, шпагат с |

| | |
|---|---|
| | поворотом 360/шпагат приземление в упор, страдл/страдл в упор лежа, свич жете/свич жете приземление в шпагат/свич жете приземление в упор, перекидной/перекидной с поворотом 180, свободное падение 360, приземление в упор;<br>- группа С (элементы в положении стоя) – поворот на одной ноге 720, двойная опорная либела/тройная опорная либела. |

**Техническая подготовка**

**Учебно-тренировочный этап 5 год обучения**

| ***Виды упражнений*** | |
|---|---|
| ***Девушки/Юноши*** | |
| 1 | ***Индивидуальные выступления, СП, Трио, Группа 5***<br>1.Фляк, сальто (модификации).<br>2. Блок САД (ИВ – 3х8, СП, ТРИО, ГРУППА – 4х8).<br>3. Элементы сложности:<br>- группа А (элементы на полу) – упор ноги врозь/вместе с поворотом 720, взрывная рамка в венсон/рамка с поворотом 180, геликоптер в венсон/геликоптер с поворотом 360, высокий упор ноги вместе с поворотом 360;<br>- группа В (элементы в воздухе) – казак 360 приземление в шпагат/казак 360 приземление в упор, шпагат с поворотом 360/шпагат приземление в упор, страдл/страдл в упор лежа/страдл с поворотом 360 приземление в упор, свич жете/свич жете приземление в шпагат/свич жете приземление в упор, перекидной/перекидной с поворотом 180, свободное падение 360, приземление в упор;<br>- группа С (элементы в положении стоя) – поворот на одной ноге 720, двойная опорная либела/двойная безопорная либела/тройная опорная либела. |

**<u>Тренировочный этап свыше 3 лет</u>**

***Хореографическая подготовка***

***Элементы классического танца:***

- <u>Relive</u> – подъем на полупальцы. Развивает ахиллово сухожилие,

икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость. *Разновидности:* по всем позициям ног; на одной ноге (вторая может находится в любом, характерном для классики положения*). Характерные ошибки:* отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы; опора на большие пальцы ног; резкое опускание с полупальцев.

- Plie – приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок. *Разновидности*: demi plie – полуприседание; grand plie – полное приседание.

*Характерные ошибки*: отрыв пяток от пола; отсутствие выворотности в тазобедренных суставах; «завал» на большие пальцы ног.

- Battement tendu – движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Развивает силу ног, выворотность. *Разновидности*: по I, V позиции; вперед, в сторону, назад. *Характерные ошибки:* перенос тяжести тела за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; сгибание колена при возвращении рабочейноги в и. п.; «завал» опорной стопы на большой палец.

- Battement tendu jete – бросковое движение натянутой ногой на 25-45° от пола. Развивает силу, резкость, движение ног, выворотность в тазобедренном суставе. *Разновидности*: по I, V позиции; вперед, в сторону, назад. *Характерные ошибки:* отсутствие фиксированной точки в воздухе; оседание на бедре опорной ноги, расслабленное колено рабочей ноги; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед jete и после него; «раскачивание» корпуса.

- Rond de jambe par terre – движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе. Развивает выворотность в тазобедренном суставе. *Разновидности*: на plie; 45°, на 90°. *Характерные ошибки:* перенос центра тяжести за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; разворот бедер за рабочей ногой.

- Battement fondu – сгибание рабочей ноги на cou-de-pied с одновременным demi plie на опорной ноге и открывание рабочей ноги в любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из demi plie. Развивает силу и эластичность мышц ног, коленные и голеностопные связки, икроножные мышцы, ахиллово сухожилие, выворотность. *Разновидности*: на 45°, на 90° ; double b.f. – двойной батман фондю. *Характерные ошибки:* отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги; резкое исполнение движения.

- Battement frappe - «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги. Акцент движения – от себя. Развивает силу ног, резкость движения ног. *Разновидности*: на пол, на 25, 45° ; с подъемом на полупальцы; с опусканием в demi plie;

battement double frappe.

*Характерные ошибки:* исполнение движения не от колена, а от бедра; невыворотность; оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; недостаточная резкость движения.

- Rond de jambe en l'air – рабочая нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к голени и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Направление дуги сзади-вперед (наружу) – rond de jambe en l'air en dehors; спереди-назад (вовнутрь) - rond de jambe en l'air en dedans. Развивает

силу, выворотность в тазобедренном суставе. *Характерные ошибки:* исполнение движения не от колена, а от паха; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, оседание на бедре опорной ноги.

- Petits battements sur le cou-de-pied – перенос рабочей ноги с cou-de-pied на cou-de-pied сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции. Вырабатывает четкость и резкость движения ног, выворотность. *Характерные ошибки:* оседание на бедре опорной ноги;
«раскачивание» корпуса; тазобедренный сустав и бедро должны быть

«закреплены».

- Battement relevelent – медленный подъем ноги. Развивает силу ног,выворотность в тазобедренном суставе. *Разновидности*: на 45°; на 90°; выше90°. *Характерные ошибки:* смещение центра тяжести с опорной ноги; оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание рабочей ноги.

- Battement developpe – медленное поднимание ноги через passé. Развивает
силу ног, выворотность в тазобедренном суставе, вырабатывает танцевальность и чувство позы. *Разновидности*: на 90°; выше 90°; по всем направлениям. *Характерные ошибки:* оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание ноги.

- Grand battement jete – мах ногой. Развивает легкость и силу ног, резкость движения ног. *Разновидности*: на 90° и выше; по всем направлениям; рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется; G.b.j. balans - grand battement вперед и назад, нога проходит через I позицию. *Характерные ошибки:* оседание на бедре опорной ноги; разворот тазобедренного сустава.

махом одной и толчком другой (вперед или назад) с поворотом на 180°.

***Общеразвивающие упражнения:***

Повторение упражнений, пройденных на этапе начальной подготовки; выполнение различных соединений, составленных из пройденных элементов с различными движениями руками. Элементы моторико-бытовых танцев: различные соединения на шагах польки и галопа; вальсовый шаг вперед, на месте, с поворотом.

***Психологическая подготовка***

– в группах свыше 3-го года обучения в задачи психологической подготовки входит дальнейшее обучение приемам аутогенной тренировки, формированию умения переключать внимание с целью отдыха и умения сосредоточиться на выполнении сложного элемента, комбинации. Большое внимание уделяется обучению умению соревноваться.

С этой же целью проводятся контрольные соревнования, где искусственно создаются острые соревновательные ситуации, прикидки,

выполнение комбинаций "на оценку", товарищеские соревнования на выезде (в другую спортивную школу, город).

- в группах свыше 3-го года обучения проводятся беседы о важнейших событиях внутренней и зарубежной спортивной жизни, обсуждаются результаты соревнований в стране и за рубежом. Большое место занимает обучение навыкам самостоятельного проведения разминки с учащимися младшего возраста.

***Общая физическая подготовка***

Общеразвивающие упражнения в движении: ходьба с различными положениями рук, ног, туловища; бег с различными вариантами положения ног; бег в разных темпах; прыжки на двух, одной ноге. Общеразвивающие упражнения на месте: повороты туловища; наклоны туловища; круговые движения головой, туловищем, тазом; приседания; махи, прыжки и др.

Подвижные игры и эстафеты с элементами: ходьбы, бега, прыжков, ползания,переползания, подтягивания.

***Специальная физическая подготовка*** в тренировочном процессе большое внимание уделяется специальной физической подготовке (СФП) обучающихся.

В общем объёме учебно-тренировочных занятий она занимает в зависимости от этапов подготовки от 18 до 24%. Для успешного освоения полноценных гимнастических упражнений аэробистам высшей квалификации необходимо иметь высокий уровень развития основных физических качеств. К ним относятся: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

**Учебно-тематический план**

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|---|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения: | ≈ 180/240/300 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 20/30/35 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 20/30/34 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 20/30/33 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈ 20/25/33 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 20/25/33 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 20/25/33 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 20/25/33 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 20/25/33 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 20/25/33 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 660/780/840/1200/1500** | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 75/88/95/133/170 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 75/88/95/135/170 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 75/88/95/ 134/170 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 75/86/95/ 133/165 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 75/86/95/ 133/165 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 75/86/95/ 133/165 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 70/86/90/ 133/165 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 70/86/90/ 133/165 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈ 70/86/90/ 133/165 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

## Профессиональная ориентация спортсменов

Проблема выбора профессии является одной из главной в жизни каждого человека. Ориентация на профессиональный труд и выбор своего профессионального будущего юноши или девушки выступает как неотъемлемая часть образовательного процесса. Особо значимой является проблема приобретения обучающимися адекватных представлений о профессиональной деятельности и собственных возможностях, проблема формирования умения включаться в общественно производительный труд и социальные отношения трудового коллектива.

*Цель:* формирование внутренней готовности обучающихся к осознанному и самостоятельному определению в выборе профессии, корректировке и реализации своих профессиональных планов.

*Задачи:*

- формирование общей готовности обучающегося к самоопределению;
- активизация проблемы выбора профессии;
- выявление интересов, склонностей обучающихся, направленности личности, профессиональных первичных намерений;
- уточнение соответствия выбранной профессии своим склонностям и особенностям;
- расширение представлений обучающихся о мире профессий и их особенностях;
- информирование обучающихся о профессиональных учебных заведениях и рынке труда.

<u>Профессиональная ориентация обучающихся – многоуровневая система. В её структуре можно выделить:</u>

- Профессиональное просвещение
- Профессиональное воспитание
- Профессиональная диагностика
- Профессиональная консультация

- Профессиональный отбор
- Профессиональная адаптация

Профориентационная работа в спортивной школе организована на трех уровнях:

- Тренеры-преподаватели;
- Обучающиеся;
- Родители

Основные направления работы

*1. Информационно-просветительское направление. Цель этого направления* – создать у обучающихся максимально четкий и конкретный образ профессий, связанных с физической культурой и спортом. Это поможет в будущем сделать наиболее осознанный и осмысленный выбор.

Профориентационная работа может осуществляться на тренировках, соревнованиях, в выездных спортивно-оздоровительных лагерях. Тренер-преподаватель должен сообщать обучающимся определенные знания о профессиях; раскрывать социальные, экономические и психологические стороны профессий; информировать обучающихся о путях овладения избранными профессиями; формировать ценностные ориентации, стойкие профессиональные интересы и мотивы выбора профессии

*2. Диагностическое направление. Это направление реализуется в следующих планах:*

- изучение способностей, склонностей, интересов в процессе вовлечения обучающихся в разнообразные виды деятельности самопознание, исследование подростком своих качеств в контексте определенной профессии (или разных профессий в области спорта);
- оценка своих возможностей, определение степени выраженности тех или иных профессионально важных качеств и прочих ресурсов, обусловливающих профессиональный выбор.

*3. Консультационное направление* подразумевает содействие профессиональному выбору обучающихся, основанного на учете мотивов человека, его интересов, склонностей, личностных проблем. Оно может включать в себя диагностический или информационный аспект, но может и не включать.

*4. Обучающее (или формирующее).* В русле этого направления тренеры-преподаватели формируют у обучающихся следующие умения:

- умение анализировать мир спортивных профессий;
- умение анализировать свои возможности и ограничения в ситуации профессионального выбора.

## Самообразование

Самообразование спортсменов применяется на учебно-тренировочном этапе, как самостоятельное выполнение заданий с дистанционной образовательной платформы.

## Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание

*Восстановление спортивной работоспособности* - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:
   - Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований
   - Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов
   - Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок
   - Переключение с одних упражнений на другие
   - Рациональная организация всего режима дня в целом.
2. Психологические средства восстановления:
   - Аутогенная тренировка
   - Психорегулирующая тренировка
   - Применение мышечной релаксации
   - Разнообразные виды досуга
   - Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки
3. Медико-биологические средства восстановления:
   - Рациональное питание
   - Витаминизация
   - Разнообразные виды массажа
   - Разнообразные виды гидропроцедур
   - Физиотерапия
   - Ультрафиолетовое облучение
   - Восстановительные мероприятия в режиме летнего спортивно-оздоровительного сбора (на море).

*Медицинское обслуживание* спортсменов осуществляется по требованиям Приказа Минздрава России от 23.10.2022 №1144н «"Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях"

## Воспитательная работа

Имеется ряд причин, обязывающих тренера серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой.

Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию- профессию тренера. Тренер полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни- учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач.

Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

*Сущность и структура воспитательного процесса.*

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

-цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;

-знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;

-владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;

-выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

*Задачи и содержание воспитательной работы.*

Воспитательная работа с юными аэробистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности);

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:
- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
-учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

*Методы и формы воспитательной работы.*

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения в спортивном зале, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера.

Основной в работе тренера является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных аэробистов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.
2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение обучающихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.
3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (староста);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и спортивной аэробики в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа - экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание как учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлении к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения, и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и оценок поступков

ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

## 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная аэробика»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная аэробика" основаны на особенностях вида спорта "спортивная аэробика" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "спортивная аэробика", по которым осуществляется спортивная подготовка. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "спортивная аэробика" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "спортивная аэробика" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная аэробика".

Организация и осуществление образовательной деятельности по программе проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях,

включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а такжев календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более).

Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение:

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся с учетом рассчитанного федерального стандарта спортивной подготовки.

## 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия

### Требования к материально-техническим условиям

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обучение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля

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

| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|---|---|
| 1. | "Грибок" гимнастический | штук | 1 |
| 2. | Брусья гимнастические низкие | штук | 4 |
| 3. | Дорожка акробатическая | штук | 1 |
| 4. | Зеркало настенное (12 х 2 м) | штук | 1 |
| 5. | Канат | штук | 2 |
| 6. | Коврик гимнастический | штук | 20 |
| 7. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 8. | Мостик гимнастический пружинный | штук | 2 |
| 9. | Музыкальный центр | штук | 3 |
| 10. | Надувной акробатический комплект «Джуниор» | штук | 2 |
| 11. | Палка гимнастическая | штук | 10 |
| 12. | Перекладина гимнастическая | штук | 2 |
| 13. | Покрытие напольное для спортивной аэробики (помост) | штук | 1 |
| 14. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 15. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 16. | Скамейка наклонная | штук | 5 |
| 17. | Спортивный резиновый жгут | штук | 20 |
| 18. | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 19. | Степ платформа | штук | 16 |
| 20. | Стоялки гимнастические | штук | 4 |
| 21. | Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг) | комплект | 10 |

## Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| N п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | | | | Коли-чество | Срок эксплу-атации (лет) | Коли-чество | Срок эксплу-атации (лет) |
| 1. | Гимнастические накладки для защиты рук | пар | На обучающегося | - | - | - | - |
| 2. | Кепка солнцезащитная | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 3. | Колготы для выступлений | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 4. | Костюм спортивный (парадный) | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 5. | Костюм спортивный (тренировочный) | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 6. | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | На обучающегося | - | - | - | - |
| 7. | Кроссовки для выступлений | пар | На обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 8. | Кроссовки для зала (тренировочные) | пар | На обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 9. | Кроссовки легкоатлетически е | пар | На обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 10. | Купальник (комбинезон) для выступлений | штук | На обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 11. | Легинсы | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 12. | Носки для выступлений | пар | На обучающегося | - | - | 2 | 1 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 13. | Топ спортивный (тренировочный) | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 14. | Футболка | штук | На обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 15. | Чешки гимнастические | пар | На обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 16. | Шорты спортивные | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 1 |

## Кадровые условия реализации Программы

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно- тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

*Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:*

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

## Информационно-методические условия реализации программы


1. *Закон РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ* «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года).

2. *Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации:* методические рекомендации.

3. *Актуальные вопросы физической культуры и спорта:* труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КубГАФК.Т.3/ КубГАФК; под ред. В.А. Якобишвили, А.И. Погребного.- Краснодар, 2020,- 306с:ил.

4. *Аркаев Л.Я.* Как готовить чемпионов. Теория технология подготовки гимнастов высшей квалификации /Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М : Физкультураи спорт; 2020. -325с: ил.- Библиогр: с 315-321

5. *Аэробика:* теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова- М.: спорт Академ Пресс, 2020-304с.

6. *Верхошанский Ю.В.* Исследование закономерностей процессастановления спортивного мастерства в связи с проблемой оптимального управления многолетней тренировкой: автореф, дис… д-ра пед. Наук / Ю.В. Верхошанский; ВНИИФК –М., 2020.- 29с.

7. *Гавердовский Ю.К.* Аэробика или дискотека? : (полемические заметки) / Ю.К.Гавердовский; Рос. Гос.акад. физ.культуры/ Теория и практика физической культуры, - 2021. - № 9, - 52-58.

8. *Гимнастика:* учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / под ред. М.Л.Журавина, Н.К. Меньшикова – М, : ACADEMIA, 2021 – 444с.

9. *Горохова В.Е.* Показатели специальной физической подготовленности высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике / В.Е. Горохова / / Теория и практика физической культуры – 2021, - № 5 – с 22

10. *Григорьянц И.А.* Проблема готовности и организации пред соревновательной подготовки в гимнастике / И.А. Григорьянц; Рос. гос. Акад. Физ Культуры/ Теорияи практика физической культуры – 2021, - № 8,-с 22-26, - Библиогр: 12 назв., дис. Канд.пед. наук / С.А.Дюжина – Смоленск, 2021-22с; ил – Библиогр,: с 21-22.

11. *Еремина Е.А.* Критерии оценки соревновательных нагрузок и моделирование пред соревновательной подоговки акробатов высокой квалификации: автореф. Дис,.. канд. пед. Наук /Е.А.Еремина, Куб ГАФК-Краснодар, 2021 – 24 с.: ил. Библиогр; с.24

12. *Кудлин В.Я.* Методика преподавания общеразвивающих упражнений; учебно-методическое пособие / В.Я.Кудлин, Н.В.Захарова; МГАФК - Малаховка 2021 – 43с: ил. – Библиогр.: с 43 – 37,26.

13. *Ланда Б.Х.* Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности; учеб. Пособ./ Б.Х. Ланда – 2-е изд.-М: Советский

спорт, 2021 – 192с.

14. *Лемешева С.Г.* Гимнастика: учебное пособие, Ч.1 / С.Г. Лемешева, Л.В Леонова; ДВГАФК – Хабаровск, 2021 – 107с: ил.- Библиогр: с

16. *Лисицкая Т.С. , Сиднева Л.В.* Аэробика 6 В 2 т-м: Федерация аэробики России, 2021

17. *Матвеев Л.П.* Общая теория спорта: учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования / Л.П. матвеев,- М: 4-й филиал Воениздата, 2020 – 304с

18. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л. П Матвеев – М.физкультура с спорт 2021 – 543с.

19. *Матвеев Л.П* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П.Матвеев, - Киев: Олимпийская температура, 2020 – 320с.

20. *Миллер Э.Б.* Упражнения на растяжку : Простая йога везде и в любое время / Э.Б. Миллер, К. Блэкмэн, -М,6 Гранд, 2020. – 229с: ил

21. *Настольная книга учителя физической культуры* / автор-составитель Г.И. Погадаев, - 2-е издание, переработано и одобрено- М: Физкультура и спорт; 2020 – 496с; ил –ISBN 5-278-00686-2: 45.00

22. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера : наука побеждать / Н.Г.Озолин – М: ООО « Издательство Астрель»; ООО «издательство АСТ», 2020 – 863с

23. *Платонов В.Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов, - Киев: Олимпийская литература 2020, - 584с

24. *Платонов В.Н.* Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов – М: Физкультура и спорт, 2020 – 286с

25. *Платонов В.Н.* Теория спорта / В.Н.Платонов – Киев: Ваша школа. 2020- 424с.

26. *Романова Т.В.* Совершенствование координационных способностей высококвалифицированных спортсменок в видах борьбы средствами аэробики: автореф. дис. .. кандидат педагогических наук / Т.В.Романова; РГУФК, ВНИИФК _М, 2021 – 22с, ил. – Библиогр.: 22с,

27. *Селуянов В.Н.* Методы построения физической подготовки спортсменов высокой квалификации на основе имитационного моделирования: дис… доктора педагогических наук / В.Н. Селуянов; ГЦОЛИФК – М, 2021– 318с

28. *Сморнов Ю.И.* Теория и методика оценки и контроля спортивной подготовленности; дис… доктор педагогических наук / Ю.Н.Смирнов; МОГИФК – М 2021 – 371с

29. *Смолевский В.М.* Централизованная тренировка ( подготовка) спортсменов высокого класса; принципы, организация и методы реализации / В.М.Смолевский; Российский Государственный университет физической культуры и спорта и туризма/ Теория и практика физической культуры – 2021 - №5 – 28-32с.

30. *Современная система спортивной подготовки* / под ред. Ф,П, Суслова,

В.Л.Сыча, Б.Н. Шустина, -М ; СААМ, 2020 – 448с

31. *Сомкин* – СПб; Издательство СПбГАФК, 2021 – 222с

32. *Спортивная метрология:* учебник для студентов институтов физической культуры / под общ. Ред. В.М. Зациорского, - М: Физкультура и спорт, 2020 – 256с

33. *Тихонов В.Н.* Терминология обще развивающих упражнений: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.Н. Тихонов; МГАФК – 2-е изд. – Малаховка, 2021 – 80с: ил-40,45.

34. *Физиология тестирования спортсменов высокого класса* / Под. Ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла, Говарда Э, Уэнгера, Говарда ДЖ. Грина – Киев Олимпийская литература.2020-430с.

35. *Филин В.П.* Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А.

36. *Интернет-ресурсы:*

1. Министерство спорта Российской федерации http://www.minsport.gov.ru
2. Всероссийская федерация спортивной аэробики: http://aerobic-gymnastics.ru

*Приложение 1*

## Требования к технике безопасности при занятиях спортивной аэробикой

К спортивным занятиям спортивной аэробикой допускаются лица, прошедшиемедицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Опасные факторы - это фактор, воздействие которого на спортсмена в определенныхусловиях может привести к травме:

- травма при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, спортивноминвентаре;
- травма при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы в результате контакта с незащищенными металлическими предметами, стенами,оборудованием.

Спортивный зал должен быть обеспечен средствами пожаротушения и аптечкой, укомплектованный необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

**Требования безопасности перед началом занятий.**

Тренеру необходимо прийти заранее до начала занятия за 10-15 минут по расписанию.

Занятия должны проходить в соответствующей спортивной форме у тренера и занимающихся. Перед началом занятий необходимо провести разминку.

Проверить надежность оборудования, в случае неисправности доложить тренеру. Положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной. Тренер приходит к месту занятий первым и уходит последним, убедившись, что все занимающиеся покинули помещение.

**Требования безопасности во время занятий.**

Не выполнять упражнения без тренера или его помощника. Не стоять близко при выполнении упражнений другим занимающимся. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать интервалы, чтобы не было столкновений. Нельзя допускать переход одной группы по залу в момент продолжения в нём занятия другой группы. На всех занятиях обязательно должна поддерживаться строгая дисциплина и внимание занимающихся. Необходимо категорически запретить самостоятельное и бесконтрольное выполнение упражнений со спортивным инвентарем. Запрещается на тренировочных занятиях присутствие родителей или лиц их замещающих.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать занимающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения. При получении занимающимися травм немедленно оказать первую помощь, сообщить об этом администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

**Требования безопасности по окончании занятия.**

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь. Проверить исправность спортивного оборудования. Снять спортивную форму и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

*Приложение 2*

## Номер во всероссийском реестре видов спорта

| № | Наименование вида спорта | Номер - код вида спорта | Наименование спортивной дисциплины | Номер – код спортивной дисциплины |
|---|---|---|---|---|
| **1** | спортивная аэробика | 0820001411Я | индивидуальные выступления | 0820011811Я |
| **2** | спортивная аэробика | 0820001411Я | смешанные пары | 0820021811Я |
| **3** | спортивная аэробика | 0820001411Я | Трио | 0820031811Я |
| **4** | спортивная аэробика | 0820001411Я | группа-5 | 0820041811Я |
| **5** | спортивная аэробика | 0820001411Я | гимнастическая платформа | 0820051811Л |
| **6** | спортивная аэробика | 0820001411Я | танцевальная гимнастика | 0820061811Л |

*Приложение 3*

## План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

| № п/п | Название соревнований | Сроки проведения | Место проведения | Возраст |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Первенство Ленинградской области по спортивной аэробике (открытый турнир по спортивной аэробике) | февраль | г. Сланцы | учащиеся НП, ТГ |
| 2 | Первенство Северо-Западного федерального округа | март | г. Псков | учащиеся НП, ТГ |
| 3 | Чемпионат и первенство РФ (1 этап) | апрель | г. Калининград | учащиеся НП, ТГ |
| 4 | Всероссийский турнир по спортивной аэробике | по назначению | г. Петрозаводск | учащиеся НП, ТГ |
| 5 | Областной турнир по спортивной аэробике «Киришский серпантин» | апрель | г. Кириши | учащиеся НП, ТГ |
| 6 | Чемпионат и первенство РФ (2 этап) | март | г. Суздаль | учащиеся НП, ТГ |
| 7 | Кубок Псковской области | по назначению | г. Псков | учащиеся НП, ТГ |
| 8 | Открытое первенство г. Великие Луки | май | г. Великие Луки | учащиеся НП, ТГ |
| 9 | Открытое первенство г. Санкт-Петербурга «Невская грация» | октябрь | г. Санкт-Петербург | учащиеся НП, ТГ |
| 10 | Первенство Киришского муниципального района Ленинградской области | декабрь | г. Кириши | учащиеся НП, ТГ |

*Приложение 4*

**Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год**

Начало учебного года 01 сентября 2023 года:

Образовательный процесс проводится на базе:

- МОУ «КСОШ № 3», МАУДО «Киришский Дворец творчества имени Л.Н. Маклаковой».

| | |
|---|---|
| Возраст обучающихся | с 7 до 18 лет и старше |
| Начало учебного года | ✓ для обучающихся второго и последующих лет обучения - 01 сентября 2023 г.;<br>✓ формирование учебных групп первого года обучения для зачисления в спортивную школу с 01 сентября по 01 октября 2023 г. |
| Продолжительность учебного года по этапам обучения | Этапы начальной подготовки, учебно-тренировочный этап: 52 календарные недели (из них на самостоятельную подготовку отводится от 10% до 20% учебного времени), окончание 31 августа 2024 г. Каникулярными днями являются: 1 января, 23 февраля, 8 марта (ФЗ-273, глава 2, статья 41, пункт 3). |
| Продолжительность учебной недели | Шестидневная рабочая неделя, с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и этапа спортивной подготовки) |
| Режим работы учебных занятий | Учебные занятия проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 часов. |
| Длительность учебно-тренировочного занятия | В группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах продолжительность одного занятия составляет 60 минут. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в этих группах не должна превышать:<br>-на этапе начальной подготовки – двух часов;<br>- на учебно-тренировочном этапе – трех часов.<br>Режим занятий в группах разрабатывается тренером-преподавателем и утверждается директором СШ. |
| Основные формы образовательного процесса | ✓ Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;<br>✓ Медико-восстановительные мероприятия;<br>✓ Тестирование и медицинский контроль;<br>✓ Участие в соревнованиях, матчевых встречах, турнирах, учебно-тренировочных сборах, спортивных праздниках;<br>✓ Летние спортивно-оздоровительные лагеря и другие формы |

| | |
|---|---|
| | отдыха, оздоровления и занятость в каникулярное время;<br>✓ Инструкторская и судейская практика обучающихся;<br>✓ Семинары, зачёты, контрольные старты и другие методы современных средств обучения;<br>✓ Инструктажи и тренинги по технике безопасности;<br>✓ Самообразование. |
| Контроль за текущей успеваемостью и промежуточная аттестация | Осуществление текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МАУДО «Киришская спортивная школа». |
| Календари и Положения спортивно-массовых мероприятий | Календарный план массовых мероприятий с обучающимися в Ленинградской области на 2023 год, утверждённый Председателем комитета общего и профессионального образования Ленинградской области. Сроки проведения с 01.01.2023 г. по 31.12.2023 г. Положение о 59-ой областной Спартакиаде школьников, утверждённое распоряжением Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области. Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ленинградской области на 2023 год. Календари спортивно-массовых мероприятий региональных Федераций по видам спорта (спортивная аэробика, футбол, баскетбол, бокс, художественная гимнастика, дзюдо). Календарный план спортивно-массовых мероприятий МАУДО «Киришская СШ» на 2023 г. |
| Продолжительность летнего оздоровительного периода | с 01 июня по 31 августа 2024 г. |