

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»** (далее - Программа) разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.06.2021 № 499, в соответствии с постановлениями и распоряжениями Правительства Российской Федерации, в том числе Федеральным Законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с последующими изменениями и дополнениями.

Программа утверждена и реализуется Детско-юношеской спортивной школой № 15 Города Томска (далее – Учреждение) самостоятельно, регламентирует содержание процесса спортивной подготовки на каждом этапе, основные направления и условия спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Программа предназначена для подготовки спортсменов отделения спортивной аэробики в группах начальной подготовки (НП), тренировочных группах (спортивная специализация) (Т), группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и группах высшего спортивного мастерства (ВСМ), которые организуются в МБУ ДО ДЮСШ № 15.

### **1.1. Основными целями Учреждения являются:**

- организация процесса спортивной подготовки путём реализации программ спортивной подготовки по олимпийским и неолимпийским видам спорта с последовательным переводом спортсменов с одного этапа на другой в соответствии с требованиями федеральных стандартов к услугам (работам) физкультурно-спортивной направленности;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта путём осуществления спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства;
- проведение тренировочного процесса, который подлежит планированию, и включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных мероприятиях различного уровня;
- осуществление отбора и спортивной ориентации, выявление задатков юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям определённым видом спорта (спортивной дисциплине) и выявление индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- участие в организации и проведении муниципальных, межрегиональных, всероссийских спортивных соревнований и тренировочных мероприятий, проводимых на территории города Томска.
- организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта в интересах личности, общества, государства среди различных групп населения, проживающих на территории муниципального образования город Томск, не имеющих медицинских противопоказаний для избранного вида спорта;
- формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья различных групп населения путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

### **1.2. Основные задачи Учреждения:**

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по видам спорта, включённым во Всероссийский реестр видов спорта;
- организация и проведение тренировочных мероприятий на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки;

- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
- финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение спортсменов, в том числе обеспечение питания и проживания, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий, а также в период следования к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно в рамках выделенных субсидий на выполнение муниципального задания;
- обеспечение участия спортсменов в официальных спортивных мероприятиях;
- разработка и реализация программ спортивной подготовки по олимпийским и неолимпийским видам спорта в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки;
- присвоение массовых разрядов в соответствии с единой Всероссийской спортивной классификацией на основании локальных актов учреждения;
- составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва, спортсменов высокого класса, и спортивной ориентации юных спортсменов в соответствии с предрасположенностью к определённому виду спортивной деятельности, индивидуальными возможностями;
- организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения; реализация программ физической подготовки по виду спорта; создание условий для сохранения и укрепления здоровья различных групп населения средствами физической культуры и спорта; повышение мотивации различных групп населения к занятиям физической культурой и спортом.

### **1.3. Планируемые результаты реализации Программы:**

#### **на этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта спортивная аэробика;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

#### **на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям вида спорта «спортивная аэробика».
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;

- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем – пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «спортивная аэробика»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

#### **на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «спортивная аэробика»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

#### **на этапе высшего спортивного мастерства:**

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

### **1.4. Срок реализации Программы: 11 лет.**

### **1.5. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.**

*Спортивная аэробика* - один из молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. В нём используются элементы художественной, спортивной гимнастики и акробатики.

Это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, включающий сочетание ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных

структурных групп и взаимодействие между партнерами (в программах соло, смешанных пар, тоек, групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют, традиционные для аэробики "базовые" аэробные шаги и их разновидности.

Упражнения спортивной аэробики напоминают вольные упражнения гимнастов, но не содержат технически сложных элементов, подобных гимнастическим или акробатическим. Они выполняются в довольно высоком темпе на фоне четкого музыкального ритма. По характеру все движения отличаются резкостью, динамичностью и законченностью отдельных действий и соединений. На площадке размером семь на семь метров спортсмены под 4 динамичную музыку (порядка 180 ударов в минуту) должны показать мини-спектакль из различных элементов, за которые получают от судей баллы. Время, отведенное на выступление – 1 минута 45 секунд.

Первые неофициальные соревнования по спортивной аэробике прошли в 1984 г. в Нью-Орлеане в рамках международной выставки «Физкультура и спорт»; организаторами их были Ховард и К. Шварц.

На протяжении последующего десятилетия происходило становление нового вида спорта, создавались различные федерации и ассоциации аэробики. Как и в любом виде спорта, специфику двигательной деятельности в спортивной аэробике определяют правила соревнований, которые устанавливают специальные требования к композиции и условия ее выполнения.

**В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта спортивная аэробика (082 000 14 11 Я) включает следующие спортивные дисциплины:**

<i>наименование спортивной дисциплины</i>	<i>номер-код спортивной дисциплины</i>
индивидуальные выступления	082 001 18 11 Я
смешанные пары	082 002 18 11 Я
трио	082 003 18 11 Я
группа - 5	082 004 18 11 Я
гимнастическая платформа	082 005 18 11 Л
танцевальная гимнастика	082 006 18 11 Л

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.**

### **2.1. Спортивная подготовка.**

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

#### **Организация спортивной подготовки регламентируется:**

- программой спортивной подготовки по избранному виду спорта соответствующей требованиям ФССП;
- годовым планом подготовки групп (объемов тренировочного процесса);
- планами тренировочной работы;
- единым календарным планом муниципальных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий по избранному виду спорта;
- годовым календарным планом спортивных мероприятий Учреждения;
- расписанием тренировочных занятий;
- другими локальными актами Учреждения.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом особенностей вида спорта «спортивная аэробика» и его спортивных дисциплин определяется Учреждением самостоятельно.

Содержание процесса спортивной подготовки определяется тренерами на основе современных методик спортивной тренировки по виду спорта.

### **Основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов:**

*Направленность на максимально возможные (высшие) достижения* реализуются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления. Принцип выражает сущность спорта, потребность человека в состязательности, соперничестве. Соревновательные отношения составляют объективное содержание любой спортивной деятельности, содействуют развитию и максимальному проявлению физических и психофункциональных качеств личности.

*Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки* выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической) структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составление конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесение коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижение конкретных спортивных результатов.

*Индивидуализация спортивной подготовки с учётом индивидуальных особенностей* конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства и непременно мотивации, психофункциональных особенностей, свойств темперамента и поведения. Концепция должна основываться на использовании тех элементов, которые технически грамотно и с высокой надёжностью выполняются спортсменом на достаточной высоте на каждой тренировке.

*Единство общей и специальной спортивной подготовки* – на основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объёме тренировочных средств.

*Непрерывность и цикличность процесса подготовки.* Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

*Возрастание нагрузок.* Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объёмы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства. В то же время в общей стратегии подготовки спортсмена должен реализовываться принцип опережающей сложности, с выведением систем организма на новый максимальный уровень функционирования.

*Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности.* Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую

направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня. Участвуя в 10-12 соревнованиях в годичном цикле тренировки спортсмен постоянно совершенствует соревновательную программу, решая перманентные задачи на каждом соревновании (опробование новых элементов, целостных упражнений, стабильность выполнения, совершенствование технического мастерства), обеспечивает пик спортивной формы на главных для себя соревнованиях, на которых решается доминирующая цель деятельности и всей системы подготовки.

*Комплексность* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам спортивной подготовки, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

*Вариативность* - предусматривает учет, в зависимости от этапа многолетней спортивной подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для расширения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

## **2.2. Структура тренировочного процесса.**

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы: этап начальной подготовки; тренировочный этап (этап спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства; этап высшего спортивного мастерства.

Все этапы имеют различные задачи, основывающиеся на общих закономерностях развития физических качеств и спортивного совершенствования, и направлены на достижение одной главной цели – высшего спортивного мастерства.

**Минимальный возраст для зачисления** по виду спорта «спортивная аэробика» - 7 лет.

Возраст занимающихся (спортсменов) определяется годом рождения на начало года спортивной подготовки.

**На этап начальной подготовки зачисляются** лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий, данные которых соответствуют требованиям избранного вида спорта по результатам индивидуального отбора.

**Тренировочный этап** (этап спортивной специализации) комплектуется на конкурсной основе из здоровых спортсменов, проявивших способности к избранному виду спорта, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для избранного вида спорта, выполняющих норматив третьего юношеского разряда.

**Этап совершенствования спортивного мастерства** комплектуется из числа спортсменов, выполнивших (подтвердивших) норматив «Кандидата в мастера спорта», предусмотренный для данного этапа подготовки, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для избранного вида спорта.

**Этап высшего спортивного мастерства** комплектуется из числа перспективных спортсменов, вошедших в основной (резервный) состав сборных команд Томской области или Российской Федерации, показывающих стабильные высокие результаты (на уровне норматива мастера спорта России) и имеющие звание «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса».

При формировании этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства списки спортсменов утверждаются Уполномоченным органом.

**Основными задачами тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки являются:**

**на этапе начальной подготовки** – охват максимально возможного количества занимающихся систематическими занятиями физической культурой и спортом, не имеющих медицинских противопоказаний; организация досуга средствами спорта; укрепление здоровья и закаливание; компенсация дефицита двигательной активности; всесторонне гармоничное развитие физических способностей; базовая подготовка и определение вида спорта для дальнейшей специализации; частные задачи данного этапа: общая и специальная физическая подготовка; формирование широкого круга двигательных умений и навыков (в том числе избранного вида спорта); выявление предрасположенности детей к определённому виду спорта; формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; обучение основам техники двигательных действий избранного вида спорта, привитие навыков гигиены и самоконтроля; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля; воспитание морально-этических и волевых качеств; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта, подготовка спортивного резерва.

**на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)** – периоды: начальной специализации до 2-х лет; углублённой специализации свыше 2-х лет – специализация и углублённая тренировка в избранном виде спорта; укрепление здоровья; повышение общей физической подготовленности; совершенствование специальной физической подготовленности; частные задачи данного этапа: овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков; формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующих специфике вида спорта; овладение индивидуальными тактическими действиями; выявление задатков и способностей детей; формирование и совершенствование навыков соревновательной деятельности, достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта; общая и специальная психологическая подготовка; воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений; подготовка спортивного резерва.

**на этапе совершенствования спортивного мастерства** – совершенствование спортивного мастерства в избранном виде спорта; сохранение здоровья; развитие и дальнейшее совершенствование специальных физических качеств; постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования; частные задачи данного этапа: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психической подготовленности; совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; дальнейшее приобретение соревновательного опыта; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных соревнованиях, дальнейшее совершенствование техники, повышение ее вариативности, точности, стабильности и устойчивости к сбивающим факторам; достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС); поддержание высокого уровня спортивной мотивации; совершенствование физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений; подготовка спортивного резерва.

**на этапе высшего спортивного мастерства** - индивидуальное совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; сохранение здоровья; частные задачи данного этапа: индивидуальное совершенствование общих и специальных физических качеств; повышение мощности и остроты соревновательных действий; дальнейшее приобретение соревновательного опыта в соревнованиях различного ранга; достижение результатов

уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, дающих право претендовать на включение в резервный и основной состав сборных команд Российской Федерации по виду спорта; формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование; совершенствование морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений; подготовка спортивного резерва.

### 2.3. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	15	2

### 2.4. Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12/14	18	24 (по индивидуальному плану спортивной подготовки)	28 (по индивидуальному плану спортивной подготовки)
Общее количество	312	468	624	936	1248 (по	1456 (по



часов в год					индивидуальному плану спортивной подготовки)	индивидуальному плану спортивной подготовки)
-------------	--	--	--	--	--	--

## 2.5. Режимы тренировочной работы.

Спортивная подготовка по виду спорта «спортивная аэробика» осуществляется в соответствии с расписанием тренировочных занятий, составленным и утверждённым администрацией учреждения по представлению тренеров, с учётом возрастных особенностей занимающихся, времени обучения их в других образовательных учреждениях. Регламентирует ежедневное количество и последовательность тренировочных занятий, а также продолжительность перерывов между ними.

Продолжительность одного занятия (в академических часах) не должна превышать: на этапе начальной подготовки – 2-х непрерывных часов; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х непрерывных часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х непрерывных часов; на этапе высшего спортивного мастерства – 4-х непрерывных часов; при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать – 8 академических часов.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по четвёртый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

## 2.6. Виды подготовки.

В тренировке следует различать следующие, связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую.

**Физическая подготовка** направлена на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, совершенствование двигательных качеств и тем самым – на создание прочной функциональной базы для остальных видов подготовки.

**Физическая подготовка делится на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную (СФП).** Это деление условно, так как в ряде случаев задачи их весьма близки. Физическая подготовка направлена на развитие силы, развитие скоростных качеств, выносливости, гибкости, ловкости, простых координационных способностей, умение выполнять сложнокоординационные упражнения.

**Техническая подготовка** направлена на создание рациональной система движений спортсмена, с помощью которой он достигает запланированного результата. Весь многолетний процесс занятий спортом можно представить как обучение технике, переходящее в ее совершенствование.

**Тактическая подготовка** – целесообразное использование способов ведения состязаний, подчиненных определенному замыслу и плану достижения соревновательной цели. Тактика подразделяется на индивидуальную, групповую и командную. Варианты тактических планов можно разделить на два вида: активную и пассивную тактику. Активная тактика – навязывание противнику действия, выгодных для себя. Пассивная тактика – умышленное предоставление инициативы противнику с тем, чтобы в нужный

момент победить финишным рывком. Психологическая подготовка – это процесс практического применения определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности к многолетнему тренировочному процессу и соревновательной борьбе.

**Психологическая подготовка** к многолетнему тренировочному процессу предполагает формирование соответствующей мотивации и необходимых отношений к переносимой тренировочной нагрузке, психическим перенапряжениям и др. Психологическая подготовка спортсмена к соревновательной борьбе разделяется на подготовку к соревнованиям вообще и подготовку к конкретному соревнованию. В первом случае решается задача совершенствования свойств личности (хладнокровие, уверенность в своих силах, боевой дух), во втором – регуляция предстартовых состояний. В качестве средств психологической подготовки используют беседы, аутотренинг, размышления, рассуждения и др.

## 2.7. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	46 - 52	37-45	30-35	28-33	24-26	22-24
Специальная физическая подготовка (%)	22-24	24-26	25-28	26-28	30-34	36-38
Техническая подготовка (%)	10-12	18-20	20-25	20-25	18-22	16-18
Теоретическая подготовка (%)	2-7	3-7	2-6	2-6	2-5	3-5
Тактическая подготовка (%)	2-5	2-5	2-6	2-6	2-8	3-8
Психологическая подготовка (%)	3-6	2-5	2-5	2-7	3-9	3-9

## 2.8. Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	2	2	2	2

Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2

## 2.9. Тренировочные мероприятия.

### Порядок организации тренировочных мероприятий.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления), в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства Учреждение может организовывать тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований. Рекомендованная продолжительность тренировочного мероприятий – до 14 дней (при подготовке к соревнованиям муниципального и регионального уровня), до 21 дней (при подготовке к всероссийским и международным соревнованиям).

### Перечень тренировочных мероприятий

N п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	

1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определённом этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	-	До 14 дней		В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	-		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определённом этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в	-	До 60 дней	-		В соответствии с правилами приема

образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта				
---	--	--	--	--

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

Процесс спортивной подготовки ведется на русском языке.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в Учреждении проводится в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно - оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

**Приём и зачисление спортсменов** осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения программы спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Учреждение самостоятельно определяет и утверждает порядок формирования групп спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта и закрепление за ними лиц, осуществляющих спортивную подготовку (тренерского состава).

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

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

При формировании групп спортивной подготовки учитывается:

- минимальный возраст для зачисления в группу по избранному виду спорта;
- контрольные приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке и уровень спортивной подготовки (наличие спортивного разряда, звания) поступившего;
- наполняемость групп по избранному виду спорта.

### **Основания для отчисления спортсменов**

Спортсмены могут быть отчислены из Учреждения за нарушение правил внутреннего распорядка учреждения (регулярные пропуски, нарушение спортивного режима, невыполнение индивидуальных планов, неоднократные нарушения дисциплины, нанесение ущерба имуществу учреждения) по заявлению тренера.

Дополнительными основаниями для отчисления на любом этапе спортивной подготовки могут являться: ухудшение состояния здоровья (по медицинскому заключению); невозможность освоения минимальных объёмов тренировочных нагрузок избранного вида спорта; прекращение занятий по собственному желанию.

### **Соревновательная деятельность.**

#### **Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:**

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

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

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

**Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов** и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки.

С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

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

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

## **2.11. Инструкторская и судейская практика.**

Инструкторские навыки работы начинают прививать на тренировочном этапе спортивной подготовки. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются и совершенствуются.

Во время проведения занятий необходимо привлекать спортсменов уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера в работе со спортсменами этапа начальной подготовки и тренировочного этапа. Необходимо развивать у спортсменов (учащихся) способность наблюдать за выполнением различных упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить ошибки и их исправлять.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, правильно их показывать и проводить разминку.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа.

Спортсмены должны знать состав судейской коллегии, обязанности судей, работу секретариата, а также правила выставления оценок.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства необходимо спортсменов привлекать к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей, судей при участниках, секретаря.

Результатом инструкторской и судейской практики, должно являться присвоения учащимся групп совершенствования спортивного мастерства звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

Спортсмены групп высшего спортивного мастерства могут претендовать на присвоение судейской категории после прохождения судейского семинара и контрольного судейства.

## **2.12. Медико-биологический контроль.**

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функциональных систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками.

**Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку,** в Учреждении проводится с целью сохранения здоровья спортсменов, предупреждения спортивного травматизма и включает в себя:

- систематический контроль за состоянием здоровья спортсменов;
- обеспечение адекватности физических нагрузок спортсменов состоянию их здоровья.

В задачи медицинского обеспечения входят:

- участие в первичном отборе новичков, диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям видом спорта «спортивная аэробика», оценка его перспективности, функционального состояния;
- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль - систематизированное обследование состояния здоровья занимающихся;
- врачебно-педагогические (совместно с тренером) наблюдения за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- оценка адекватности средств и методов в процессе тренировочных сборов; санитарно-гигиенический контроль за местами занятий и условиями проживания спортсменов;

- профилактика травм и заболеваний;
- оказание первой доврачебной помощи;
- организация лечения спортсменов в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий.

Врачебный контроль является обязательным на этапе начальной подготовки. Принципиальным положением врачебного контроля является то, что к спортивной тренировке должны допускаться только абсолютно здоровые дети.

Тренеру следует знать, что многие отклонения в состоянии здоровья, не сказывающиеся на работоспособности при обычных занятиях по физическому воспитанию, могут ограничивать показания или служить противопоказанием к занятиям спортом.

Большое внимание необходимо уделять выявлению и лечению очагов хронической инфекции у юных спортсменов. Очаги хронической инфекции (кариозные зубы, хронический тонзиллит и др.) нередко являются причиной нарушений сердечного ритма, сосудистой дистонии, перенапряжения и перетренировки. Важно, чтобы очаги хронической инфекции были ликвидированы до интенсивных занятий спортом, иначе они могут быть причиной различных осложнений со стороны сердца, почек и других органов.

### **2.13. Восстановительные средства и мероприятия.**

**Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы:**

- система соревнований;
- система тренировок;
- система факторов, дополняющих тренировки и соревнования и оптимизирующих их эффект.

В системе факторов, дополняющих тренировки и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные *средства восстановления и повышения спортивной работоспособности*.

Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

В нашей стране разработана современная система применения восстановительных мероприятий, которая обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм.

**Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:**

1. Применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время их проведения или же перед началом соревнований.

2. Применение восстановительных средств непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.



Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

### **Педагогические средства восстановления.**

*Педагогические средства восстановления* являются основными и предусматривают следующие:

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа спортивной подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т.п.;
- оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающая рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие;
- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;
- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований;
- оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: (втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный) с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.
- рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов;
- обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов;
- систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

**Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:**

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;
- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;

- применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;
- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок - эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется применять в течение 10-15 минут бег в невысоком темпе (ЧСС – 105-120 уд./ мин.) и комплекс специальных упражнений;
- обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

### **Гигиенические средства восстановления.**

*Гигиенические средства восстановления* включают основные и дополнительные.

#### **Основные гигиенические средства:**

- рациональный режим дня;
- ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
- личная гигиена;
- закаливание;
- использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.
- тренировки преимущественно в благоприятное время суток; после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
- сбалансированное 3-4 разовое рациональное питание по схеме: завтрак - 20-25%, обед - 40-45%, ужин - 20-30% суточного рациона.
- оптимальные экологические условия при проведении тренировок;
- удобная обувь и одежда.
- психогигиена.

**Дополнительные гигиенические средства** восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа (общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж); различные методики приема банных процедур (баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами).

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

### **Психологические средства восстановления.**

*Психологические средства восстановления* позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии.

При этом широко применяются психолого - педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих основных факторов: педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; особенности развертывания процессов утомления и восстановления у спортсменов; условий для тренировок; особенностей питания; климатических факторов и экологической обстановки.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке спортсменов восстановительные средства.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов, и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

#### **2.14. Предотвращение допинга в спорте.**

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

В зависимости от вида спорта они могут обладать совершенно различными и даже противоположными фармакологическими действиями: от психостимулирующего до транквилизирующего, от мочегонного до кардиотропного влияния. Поэтому допинги неправильно называть стимуляторами. Они назначаются однократно или курсом, в зависимости от поставленных задач и механизма действия лекарственных веществ.

Судя по публикациям, заключениям МК МОК, допинги применялись и применяются во всех странах. Причиной тому – непомерное стремление к достижению призовых мест в соревнованиях и меркантильные интересы спортсменов и тренеров, спортивных организаций, целых стран.

Прием допингов вызывает многочисленные осложнения у спортсменов, вплоть до летальных исходов. По этой причине, а также и потому, что все спортсмены должны находиться в одинаковых условиях, МК МОК запретил применять ряд фармакологических препаратов на тренировках и соревнованиях. По поводу определения понятия допинга до сих пор нет единого мнения, а это чрезвычайно важно уточнить, так как применение допинга может быть причиной санкций, апелляций и судебных разбирательств.

Поэтому, можно дать следующее определение, отражающее суть данного явления: «Допингом называют биологически активное вещество, способы и методы искусственного повышения спортивной работоспособности, которые оказывают побочные эффекты на организм и для которых имеются специальные методы обнаружения».

Допинг-контроль является важнейшей составной частью комплексной программы мероприятий, направленных на предотвращение применения спортсменами запрещенных (допинговых) средств.

При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п.

В спортивной школе проводятся семинары и лекции по вопросу последствий применения допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за применение ими запрещенных для использования в спорте субстанций или методов.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Требования к технике безопасности при занятиях спортивной аэробикой.

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

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

- травма при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, спортивном инвентаре;
- 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.

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

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	2
Сила	1
Выносливость	2

Координация	3
Гибкость	3

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, характеризующуюся величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризующуюся максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и 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.

### 3.3. Понятие о биологическом и паспортном возрасте.

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 8 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости.

Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма.

Собственно пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10–13 лет с максимумом прироста длины тела в 11–12 лет, а у мальчиков в 12–15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13–14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным.

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпов прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по степени полового созревания и физической подготовленности.

По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Примерные чувствительные периоды развития физических качеств занимающихся приведены в таблице.

#### Примерные чувствительные периоды развития физических качеств

Физические способности		Возраст, лет										
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	
Силовые	Собственно-силовые способности				Д	Д		М			М	Д
	Скоростно-силовые способности			Д	М		Д	Д	М	М		
Скоростные	Частота движения	МД	МД		Д		М					
	Скоростно-одиночного движения			Д	М				М	М		
	Время двигательной реакции				Д	М				М		
Выносливость	Статический режим	Д	Д	Д	Д			М	М			
	Динамический режим			Д	Д	МД	М			М		
	Зона максимальной интенсивности				Д			Д	М	М		
	Зона субмаксимальной интенсивности			Д	М			Д		М	М	
	Зона большой интенсивности		М	МД	МД	Д		Д		М	М	

	Зона умеренной интенсивности		МД		М				М	М	
Координационные	Простые координации	МД	МД				Д		М		
	Сложные координации			Д	М		Д		М		
	Равновесие	Д		Д		Д			М		
	Точность движения		МД				Д		М		
	Гибкость	Д	МД	Д		Д	МД		Д		Д

М – мальчики, Д – девочки.

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников.

Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно, они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта и целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

#### **3.4. Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития юных спортсменов.**

У детей в возрасте 6-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребёнка, метод поощрения.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. Оптимальный возраст начала этапа базовой спортивной подготовки для девочек составляет 8- 10 лет, для мальчиков — 9-11 лет, средняя продолжительность этапа 3-5 лет.

В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца.

Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте. Несмотря на это в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности.

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться.

Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

Тренировочный этап охватывает возраст 10-16 лет. Этот возраст характеризуется максимальными темпами роста длины тела, одновременно с резким увеличением общей массы мышц, возрастает и их сила, особенно в 13-14 лет. К 14-15 годам мышцы по своим свойствам мало отличаются от мышц взрослых людей. В основном завершается развитие иннервационного аппарата мышц, что делает возможным длительное выполнение тонко дифференцированных движений. В этот период заканчивается возрастное развитие координации движений. В этом возрасте повышается способность к выполнению, как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной работы. Аэробные возможности увеличиваются в большей степени, чем анаэробные.

Возраст 15-18 лет приходится на этап спортивного совершенствования. В этом возрасте практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей, костей стоп и кисти. Заканчивается срастание тазовых костей. Данный возраст характеризуется значительным нарастанием мышечной ткани и приростом мышечной силы.

В соответствии с возрастным развитием организма юных спортсменов при планировании и организации многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества. Основываясь на обобщении данных, можно выделить их примерные возрастные границы на период обучения на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Сенситивные периоды имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. Наибольший прирост всех качеств происходит в пубертатный период в возрасте 12-15 лет у мальчиков и 11-13 лет у девочек.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения юных спортсменов определяется с учетом сенситивных периодов морфофункционального развития и роста физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволит правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем тренировочном процессе спортсменов.

### **3.5. Планирование тренировочного процесса.**

Планирование годового цикла тренировочных занятий и распределение объемов работы по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с годовым планом подготовки групп, планами тренировочной работы, годовыми планами-графиками распределения часов. Современное представление о планировании годовых циклов



подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяются микроциклы, мезоциклы, и макроциклы.

**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, подводный, 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 полугодовые (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 - соревновательные и промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление. Он состоит из втягивающего, ударного, настраивающего и 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 выделения 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 применяются те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки.

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

Для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства предпочтительной является двухпиковая структура годичного цикла тренировки, что связано с подготовкой и участием большинства спортсменов старших разрядов в двух основных соревнованиях года: чемпионате и первенстве страны.

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.

Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и на тренировочном этапе. Различия, естественно, касаются содержания

подготовки и связаны с ростом сложности осваиваемых упражнений и с большей индивидуализацией тренировочного процесса.

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

Тренировочные занятия проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин.) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых – подготовка к выполнению упражнений в основной части тренировки.

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 спортивнооздоровительного 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.

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 объемов 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, психические и другие качества.

### **3.7. 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 о правильном 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, но и 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 и контрольные упражнения.

**Доступность обучения требует соблюдения следующих методических правил из общей 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).

### **3.8. 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 применяется на всех этапах спортивной подготовки. Он является средством промежуточного контроля и позволяет выявить наиболее перспективных спортсменов.

### **3.9. 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 спортивных движений, 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, общим 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.



### **3.10. 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 больше 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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства проводится работа по формированию установки на совершенствование, повышение уровня надежности действий, устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Повышение психологической напряженности тренировки.

Задачи этого этапа:

- достижение высокого уровня устойчивости психофизиологических показателей в стрессовой ситуации;
- проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;
- настрой на достижение высоких спортивных результатов;
- воспитание эмоциональной устойчивости;
- воспитание надежности действий в стрессовой ситуации;
- воспитание сознательности, чувства долга и ответственности перед спортивным коллективом, командой и страной;
- воспитание высокой мотивации занятий спортивными танцами.

На этапе высшего спортивного мастерства спортсмены испытывают наибольшие психологические нагрузки: большое количество ответственных соревнований, большой объем тренировочной нагрузки предъявляют к спортсменам повышенные требования.

Задачи этого этапа:

- повышение эмоциональной устойчивости к стрессовым ситуациям;
- совершенствование умения мобилизовать все системы организма в наиболее ответственные моменты соревновательной и тренировочной деятельности;
- совершенствование способности к четкому выполнению тактического плана в соревновательной обстановке при различных сбивающих факторах;
- совершенствование способности к творческой вариативности технико- тактических действий в ходе соревнований.

*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 при распределении 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 на 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.

### **3.11. 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 можно вносить 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.

### **3.12. Темы теоретической подготовки:**

#### **1. История развития и современное состояние аэробики.**

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

#### **2. Строение и функции организма человека.**

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

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

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

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

#### **4. Основы техники и методика обучения в аэробике.**

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление.

#### **5. Методика проведения учебно-тренировочных занятий.**

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

#### **6. Основы музыкальной грамоты.**

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

#### **7. Правила судейства, организация и проведение соревнований.**

Разбор и изучение правил соревнований.

Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям.

#### **8. Режим, питание и гигиена.**

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.

Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

#### **9. Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.**

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики.

### 3.13. Тематические планы тренировочного процесса

#### Тематический план тренировочного процесса ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		НП 1	НП 2	НП 3
1.	Теоретическая подготовка	16	22	22
2.	Общая физическая подготовка	156	206	206
3.	Специальная физическая подготовка	118	118	118
4.	Техническая подготовка	22	98	98
5.	Участие в соревнованиях	-	24	24
	<b>ВСЕГО часов в год:</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>

#### Тематический план тренировочного процесса ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов				
		Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5
1.	Теоретическая подготовка	32	36	58	46	46
2.	Общая физическая подготовка	218	232	280	280	280
3.	Специальная физическая подготовка	198	140	262	262	262
4.	Техническая подготовка	156	190	242	254	254
5.	Тактическая и психологическая подготовка	31	44	66	66	66
6.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	19	28	28	28	28
	<b>ВСЕГО часов в год:</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>936</b>

#### Тематический план тренировочного процесса ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		ССМ 1	ССМ 2	ССМ 3
1.	Теоретическая подготовка	62	62	62
2.	Общая физическая подготовка	324	324	324
3.	Специальная физическая	398	398	398

	подготовка			
4.	Техническая подготовка	276	276	276
	Тактическая и психологическая подготовка	100	100	100
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	88	88	88
	<b>ВСЕГО часов в год:</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>

### Тематический план тренировочного процесса ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	72
2.	Общая физическая подготовка	348
3.	Специальная физическая подготовка	554
4.	Техническая подготовка	262
5.	Тактическая и психологическая подготовка	132
6.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	88
	<b>ВСЕГО часов в год:</b>	<b>1456</b>

### 3.14. СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

#### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Строевые упражнения. Понятия "строй", "шеренга", "колонна", "ряд", "направляющий", "замыкающий", "интервал", "дистанция".

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол оборота. Расчет.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо) Перемена направления, захождение плечом.

Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

#### **Общеразвивающие упражнения.**

##### **Упражнения без предмета:**

*Для рук:* поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные), сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с

опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

*Для шеи и туловища:* наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону. Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером.

*Для ног:* сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутри), назад- наружу (и внутрь).

Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками.

Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 градусов и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами.

Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

### **Упражнения с предметами:**

*С набивными мячами (вес 1-3 кг):* поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

*С гантелями (вес 0,5-1кг):* из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др, в сочетании различными движениями руками (гантели в обеих руках).



### **Упражнения на снарядах:**

*Гимнастическая скамейка:* в упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

*Гимнастическая стенка:* стоя лицом (боком, спиной) к стенке -поочередные взмахи ногами;

стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке - наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах.

Из стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из положения лежа, зацепившись носками за стенку - наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

### **Упражнения из других видов спорта:**

*Легкая атлетика:* ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20мин). Кроссы от 500 до 1500м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100м.) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

*Подвижные и спортивные игры:* эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча, волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **Упражнения для развития амплитуды и гибкости:**

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками.

Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40с). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор (упражнения включаются в каждый урок).

### **Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве:**

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360град. (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10с, за 8с, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - подъем на носки (на время: за 10с,-15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Пружинный шаг(10-15с), пружинный бег(20-45с).

Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1мин.) Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30-40см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1мин.).

### **Упражнения для развития координации движений:**

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Техническая подготовка строится по принципу составления и освоения конкретных соревновательных композиций и постепенного расширения двигательного запаса за счет освоения новых элементов.

Весь набор элементов, которые могут быть включены в композицию спортивной аэробики, с высокой степенью условности разделены на шесть групп: элементы, в которых проявляются динамическая сила, статическая сила; прыжки-скачки; повороты; махи; равновесия; гибкость.

Анализируя составные элементы композиции спортивной аэробики можно выделить такие группы движений:

- 1) силовые элементы динамического и статического характера, например, падения, отжимания, подъемы туловища, медленные силовые переходы из одного положения в другое, разновидности упоров и т.п.;
- 2) прыжки и подскоки (скачки), например, прыжок в шпагате, перекидной, прыжки с различными телодвижениями и разной частотой повторений;
- 3) равновесия, например, боковое, переднее с захватом ноги и т.п.;
- 4) гимнастические элементы, например, в упоре лежа отталкивания руками, смена простых и смешанных упоров, круги ногами;
- 5) акробатические элементы, например: перекаты, поддержки, подхваты и др.;
- 6) танцевально-хореографические и маховые движения, например, маховые движения руками и ногами, элементы народного танца, классического и современных танцев, сочетания действий звеньями тела и поворотов и других различных телодвижений.

Одной из основ технической подготовки в спортивной аэробике является хореография с использованием разнообразных средств.

Хореографическая подготовка в спортивной аэробике базируется, главным образом, на основе классического танца.

При занятиях классической хореографией с аэробицами следует учитывать следующее:

1. Во время занятий классическим экзерсисом вырабатывается правильная постановка корпуса, обеспечивающая надежную опору и артистическую окраску. Именно такая постановка корпуса необходима прежде всего в спортивной аэробике, следовательно, движения классической хореографии должны быть неотъемлемой частью средств хореографической подготовки аэробистов.

2. Включать в занятия движения классического танца с подниманием на полупальцы (*releve*). При занятиях хореографией важно включать в них упражнения, способствующие укреплению мышц ног, отвечающих за работу стопы. Для решения данной задачи движения классического экзерсиса, такие, как *деми и гранд плие*, *батман тандю*, *батман жете*, *батман фондю*, следует сочетать с *релеве*, т.е. с подниманием на полупальцы.

3. Использовать формы *port de bras* (всего их шесть). В уроке классического танца спортсменов аэробистов важным представляется организация (формирование) красивых линий и выразительной пластики верхней части тела, и прежде всего рук. Для решения данной двигательной задачи применяют формы *port de bras*.

4. Должное внимание следует уделять изучению и совершенствованию приемов выполнения различных вращений.

5. Использовать в занятиях прыжки (движения группы *Allegro*). Упражнения этой группы, где уступающий режим работы мышц сочетается с преодолевающим, способствуют воспитанию силы мышц, отвечающих за работу голеностопного сустава. Кроме того, выполнение упражнений данной группы повторным методом с ординарными или жесткими интервалами отдыха будет способствовать воспитанию специальной выносливости.

6. Включать в занятия движения «партерной хореографии». Введение партерного экзерсиса рекомендуют самые различные авторы, особенно на этапе начальной подготовки. Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии решить сразу три задачи: повысить подвижность суставов, улучшить эластичность мышц и связок, увеличить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног и эластичность стоп. Кроме того, при использовании упражнений данной группы активно развивается гибкость. Для повышения уровня хореографической подготовленности спортсменов аэробистов, следует использовать средства современного танца, способствующие развитию выразительности, что особенно актуально для спортсменов, выступающих в номинации танцевальная гимнастика (аэробик-денс). Так движения танца-модерн учат красноречивому жесту, его свободе и закрепченности. При выполнении движений данной группы развивается равновесие. Спортсмены, использующие в своей подготовке элементы танца-модерн, обладают яркой индивидуальностью исполнения. Выполнение движений джаз-танца учит спортсмена прислушиваться к своему телу и точно управлять им в зависимости от поставленных задач, что положительно сказывается на решении задач технической подготовленности спортсмена. Кроме того, упражнения данного раздела хореографии позволяют активно воспитывать такое многоструктурное физическое качество, как координационные способности. Важными средствами хореографической подготовки являются движения народно-характерного танца. Этот танец наиболее интересен тем, что позволяет выделить черты, формирующие различные национальные стили.

Начинать заниматься хореографией необходимо уже с юными спортсменами, чтобы приучать их: 1) к освоению площадки; 2) правдивой манере поведения; 3) двигаться в разных темпах и ритмах. Проводя занятия со старшими спортсменами, необходимо требовать от них точной передачи манеры исполнения танцев различных направлений.

## **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 шаг начинать 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 на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре),
    - подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и).
    - скольжение: шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и).
  - галоп: шагом правой, толчком правой прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм - раз и ).
  - пони: шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги и в шаге 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, сгибая другую 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 изменять уровень 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 демонстрирующего 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.



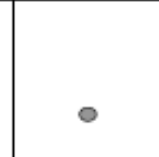


Партнерство включает также:

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



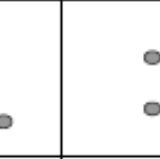
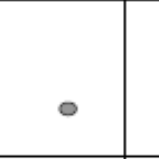

Физические взаимодействия рекомендуется (предлагается), выполнять более одного раза.

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.

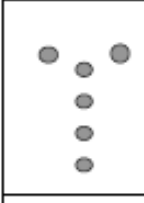
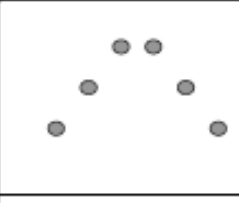
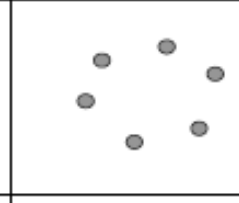
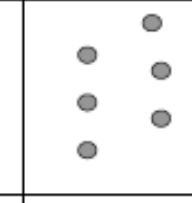

• **Примеры возможных построений для Смешанной Пары**

				
1	2	3	4	5

• **Примеры возможных построений для трио**

				
1	2	3	4	5

• **Примеры возможных построений для групп**

				
1	2	3	4	5

**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.

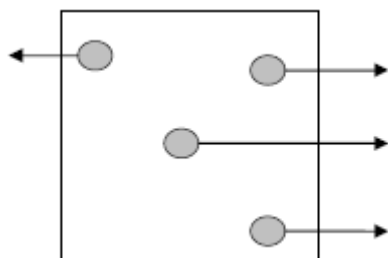
**Эффективное использование площадки и размещения всех движений в упражнении**

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 на полу 1



Движения  
упражнению по  
Связки аэробных

должны быть размещены по всему сбалансированной схеме. движений должны включать много разновидностей 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 8 счетов 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/низкая интенсивность.

**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 или низким воздействием (ударной нагрузкой)
- мах (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 упражнении должно быть включено достаточное количество связок аэробных движений.

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

Демонстрация связок аэробных движений во всем упражнении, обеспечивает реализацию 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 другое 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 конкретных 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 специальной 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 структуру технических действий при неблагоприятных внешних и внутренних условиях без нарушения эффективности и результативности выполняемой соревновательной программы.

Основные помехи, возникающие 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 технико-тактических характеристик, неизменности основных свойств, сохранении уверенности в достижении прогнозируемого итогового результата.

**Основными составляющими надёжности соревновательных действий являются:**

- психическая надёжность – устойчивость функционирования основных психических механизмов 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, которое позволяет 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 основных условий 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 выполняемых упражнений к конкретным стартам.

#### **4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ**

**В соответствии с ФССП для обеспечения этапов спортивной подготовки Учреждение использует систему спортивного отбора**, представляющую собой целевой поиск на соревнованиях различного уровня, тренировочных мероприятиях и показательных выступлениях перспективных спортсменов.

Для проведения индивидуального отбора Учреждение проводит тестирование, которое включает в себя сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на соответствующие годы этапов спортивной подготовки по избранному виду спорта, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном локальными нормативными актами Учреждения.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования (формирования) групп спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных мероприятиях (сборах) и соревнованиях.

Для контроля за выполнением программного материала в ДЮСШ проводится тестирование спортсменов всех этапов спортивной подготовки по общей, специальной и технической подготовке, учитывается участие и результат в соревнованиях по виду спорта спортивная аэробика.

Тестирование проводится в конце учебного года (в мае) - для перевода спортсменов на следующий год обучения, и в начале учебного года (в сентябре - октябре).

Такой контроль позволяет объективно оценить подготовленность спортсменов.

**Показателями освоения Программы занимающимися являются:**

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП);
- выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации, установленных для каждого года спортивной подготовки избранного вида спорта.
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню спортивной подготовленности занимающихся.

**Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования,** предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики /юноши	Девочки /девушки
<i>1. Нормативы общей физической подготовки</i>				
1.1.	Бег на 30м.	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м.	мин, с	не более	
			7,10	7,35
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	см	не менее	
			110	105

1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,6
<i>2. Нормативы специальной физической подготовки</i>				
2.1.	Поднимание туловища, лежа на спине (за 30 с).	количество раз	не менее	
			11	9

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации)  
по виду спорта «спортивная аэробика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики /юноши	Девочки /девушки
<i>1. Нормативы общей физической подготовки</i>				
1.1.	Бег на 60 м.	с	не более	
			11,5	12,0
1.2.	Бег на 1000 м.	мин, с	не более	
			5,50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	см	не менее	
			140	130
<i>2. Нормативы специальной физической подготовки</i>				
2.1.	Поднимание туловища, лежа на спине (за 30 с).	количество раз	не менее	
			11	9
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бёдрами. Стопы и бёдра фиксируются на одной линии.	количество раз	не менее	
			1	
2.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования  
спортивного мастерства  
по виду спорта «спортивная аэробика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики /юноши	Девочки /девушки
<i>1. Нормативы общей физической подготовки</i>				
1.1.	Бег на 60 м.	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м.	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			25	22
<i>2. Нормативы специальной физической подготовки</i>				
2.1.	Продольный шпагат с касанием пола бёдрами	количество раз	не менее	
			1	
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бёдрами. Стопы и бёдра фиксируются на одной линии.	количество раз	не менее	
			1	
2.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе  
высшего спортивного мастерства  
по виду спорта «спортивная аэробика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики /юноши	Девочки /девушки
<i>1. Нормативы общей физической подготовки</i>				
1.1.	Бег на 60 м.	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м.	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			25	22
<i>2. Нормативы специальной физической подготовки</i>				
2.1.	Исходное положение-вис на гимнастической стенке. Подъём выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			16	13
2.2.	Продольный шпагат с касанием пола бёдрами	количество раз	не менее	
			1	
2.3.	Поперечный шпагат с касанием пола бёдрами. Стопы и бёдра фиксируются на одной линии.	количество раз	не менее	
			1	
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 5.1. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

№ 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 x 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

### 5.2. Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

	пользования			кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Гимнастические накладки для защиты рук	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
2.	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Колготы для выступлений	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
6.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
7.	Кроссовки для выступлений	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Кроссовки для зала (тренировочные)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Купальник (комбинезон) для выступлений	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
11.	Легинсы	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Носки для выступлений	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
13.	Топ спортивный (тренировочный)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
15.	Чешки гимнастические	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
16.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1



## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Список литературных источников

1. И.А. Рукабер «Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР).
2. Н.Г. Безматерных, Г.П. Безматерных, Г.Н. Пшеничникова «Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике», Омск, 2009.
3. В.М. Волков «Восстановительные процессы в спорте".
4. Т.С. Лисицкая «Хореография в гимнастике».
5. М.Я. Набатникова «Основы управления подготовкой юных спортсменов».
6. Е.А. Поздеева, Г.Н. Пшеничникова «Совершенствование исполнительского мастерства в спортивной аэробике», Омск, 2008 г.

### Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru).
2. [www.ewuf.org](http://www.ewuf.org)
3. [www.iwuf.org](http://www.iwuf.org)
4. [www.wushu-Russ.Ru](http://www.wushu-Russ.Ru)
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru](http://www.sportedu.ru)
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru)
7. Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры - [www.spbniiifk.ru](http://www.spbniiifk.ru).
8. Теория и методика физического воспитания и спорта -<http://www.fizkulturai sport.ru/>.
9. Спортивный обозреватель - <http://www.ns sport.ru/stati.html>