**Муниципальное автономное учреждение**

**«Спортивная школа «Старт»**

Рассмотрена и согласована Утверждено

на заседании тренерского совета приказом №190-о

Протокол №5 от 05.12.2019 от 20.12.2019 года

**ПРОГРАММА**

**спортивной подготовки по виду спорта**

**«спортивная аэробика»**

**Программа разработана на основании** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика, утверждённого приказом Министерства спорта России от 30 января 2017 года № 45772

**Срок реализации программы**:

Этап начальной подготовки-2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации – 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства-без ограничений

г. Салехард

2019 год

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Пояснительная записка |  |
|  | 1.1. Характеристика вида спорта |  |
|  | 1.2. Специфика организации тренировочного процесса |  |
|  | 1.3. Структура системы многолетней подготовки. |  |
| 2 | Нормативная часть |  |
|  | 2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах спортивной подготовки |  |
|  | 2.2. Соотношение объёма тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки |  |
|  | 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности |  |
|  | 2.4. Режимы тренировочной работы |  |
|  | 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящих спортивную подготовку |  |
|  | 2.6. Предельные тренировочные нагрузки  2.7. Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности  2.8.Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию  2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки  2.10. Объём индивидуальной спортивной подготовки  2.11. Структура годичного цикла спортивной подготовки |  |
| 3 | Методическая часть |  |
|  | 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий |  |
|  | 3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований |  |
|  | 3.3. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок |  |
|  | 3.4.Рекомендации по планированию спортивных результатов  3.5.Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля  3.6.Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки  3.6.1.Содержание программного материала  3.6.2.Программный материал для практических занятий этапа начальной подготовки  3.6.3.Программный материал для практических занятий на тренировочном этапе  3.6.4.Программный материал для практических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства  3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки  3.8.Планы применения восстановительных средств  3.9. Планы антидопинговых мероприятий  3.10.Планы инструкторской и судейской практики |  |
| 4 | Система контроля и зачетные требования |  |
|  | 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание |  |
|  | 4.2. Требования к результатам реализации программы  4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки  4.4. Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки и сроки проведения контроля  4.5. Методические указания по организации тестирования  4.5.Методические указания по организации медико-биологического обследования лиц, проходящих спортивную подготовку |  |
| 5 | Перечень информационного обеспечения Программы |  |
| 6 | Календарный план спортивно-массовых мероприяти |  |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика (далее – Программа) муниципального автономного учреждения «Спортивная школа «Старт» муниципального образования город Салехард (далее-Учреждение) разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика (далее - ФССП) (утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 января 2017 г. N 45472) в соответствии требованиями законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта в том числе:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной , тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 16.08.2013 №645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

- Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 №134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спором (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Программа учитывает локальные нормативные акты Учреждения.

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

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), тренировочных групп (ТГ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки и является документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной подготовки спортивной подготовки, заканчивая этапом совершенствования спортивного мастерства Программа является основным документом для тренеров при организации и проведении занятий по спортивной аэробике в СШ «Старт» и предназначена для обеспечения:

- единства основных требований к спортивной подготовке по виду спорта спортивная аэробика;

- планомерности осуществления спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика;

- подготовки спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд Ямало-Ненецкого автономного округа, МО г. Салехард.

* 1. **Характеристика вида спорта спортивная аэробика,**

**отличительные особенности**

Спортивная аэробика - вид спорта, официально зарегистрированный во Всероссийском Реестре Видов Спорта (ВРВС). Спортивная Аэробика является одним из пяти видов гимнастики (наряду со спортивной и художественной гимнастикой, акробатикой и прыжками на батуте), признанным и пропагандируемым FIG (Международная федерация гимнастики).

Начало развития этого вида спорта приходится на конец 1980-х годов. Взяв за основу упражнения из классической аэробики (комплекс упражнений для поддержания физической формы), спортивная аэробика постепенно приобрела черты полноценного вида спорта. Первые соревнования по спортивной аэробике прошли в США в 1990 году.

В 1995 году спортивная аэробика была признана международной федерацией гимнастики (FIG), получила конкретное описание как вид спорта, а также правила проведения соревнований.

Спортивная аэробика как вид спорта представляет собой синтез элементов гимнастики, акробатики, базовой аэробики и танцев. Спортивная аэробика - это слитые воедино динамичные движения, сила, гибкость, координация и музыкальность, демонстрируемые спортсменом в упражнении длительностью 1 мин. 30 сек. на площадке 10Ч10 м с любым гладким покрытием.

Соревновательная программа спортсмена представляет собой композицию из различных по сложности и содержанию движений и элементов, выполняемых с высокой интенсивностью под музыку. При выполнении программы спортсмен должен выполнить элементы на силу, гибкость, ловкость и выносливость из структурных групп (А, В, С, D).

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

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

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

* 1. **Специфика организации тренировочного процесса**

Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки; воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

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

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

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

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

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

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки регулируется локальным нормативным актом Учреждения.

**1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки (этапы, периоды)**

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

- этап начальной подготовки (этап базовой подготовки) – 2 года;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года;

- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

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

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

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

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

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

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

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

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию с соответствующими сроками:

- перспективное планирование позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, самостоятельной работы, участие в спортивных соревнованиях, тренировочных сборах, иных мероприятиях;

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

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки**

Таблица 1

(Приложение №1 к ФССП по виду спорта спортивная аэробика)

Продолжительность этапов спортивной подготовки,

минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки

и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления  (лет\*) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 7 | 12 |
| Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | 4 | 8 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | без ограничений | 14 | 4 |

\*Возраст занимающегося определяется на 31.12.текущего год

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса**

**по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки**

**по виду спорта спортивная аэробика**

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки спортсменов по годам обучения.

На основании требований к соотношению объёмов тренировочного процесса по видам подготовки тренером разрабатывает тренировочный план на спортивный сезон (для каждой группы спортивной подготовки) с учетом требования ФССП. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (тренировочные, контрольные, основные)

Таблица 2

(Приложение №2 к ФССП по виду спорта спортивная аэробика)

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика

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

*Общая физическая подготовка (ОФП)**– э*то процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие занимающихся. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.  *Специальная физическая подготовка (СФП*)*–* процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.  Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения спортивной аэробики. Соотношение средств и методов ОФП и СФП зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его спортивного стажа, периода тренировок и решаемых задач. *Техническая подготовка* направлена на совершенствование специальных координационных способностей и освоение техники спортивной аэробики - решение задач, типичных для этапов специальной и углубленной специальной подготовки. Для этого применяются специально подготовительные и особенно активно соревновательные упражнения и методы тренировки (чаще в рамках индивидуально-групповых и индивидуальных форм занятий). *Тактическая подготовка*направлена на обучение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учётом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных способностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий *Теоретическая подготовка*– процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. *Психологическая подготовка*– процесс психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. *Инструкторская и**судейская практика**–* привлечение занимающихся к проведению тренировочных занятий и судейству соревнований учреждения. Занимающиеся должны знать правила вида спорта спортивная аэробика, структуру и методику проведения тренировочного занятия.

**2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности**

**по виду спорта** **спортивная аэробика**

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсменов.

*Спортивные соревнования -* способ демонстрации, сравнения и оценки определённых способностей спортсмена и обеспечения возможности их максимального проявления.Спортивные соревнования являются важнейшим фактором познания возможностей человека, создания эталонных показателей (установления спортивных рекордов). В то же время соревнования - средство стимулирования спортивной деятельности, метод отбора и повышения эффективности подготовки спортсменов.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (региональных, муниципальных, школьных и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и мастерство спортсмена, тем в большей степени на систему соревнований оказывает влияние всероссийский календарь соревнований.

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

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

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

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.

Таблица 3

(Приложение №3 к ФССП по виду спорта спортивная аэробика)

Планируемые показатели соревновательной деятельности

по виду спорта спортивная аэробика

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| виды спортивных соревнований | Этапы и периоды спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет | без ограничений |
| Контрольные | - | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Отборочные | - | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 1 | 2 | 2 |

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

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

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

**2.4. Режимы тренировочной работы**

Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа).

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению старшего тренера (тренерского совета) в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Недельный режим тренировочной работы установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (1 час – 45 мин.) При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного занятия рекомендуется рассчитывать с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность одного занятия не должна превышать 8 академических часов.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

В годовых тренировочных планах расчет часов *групповых* занятий должны быть не менее, чем на 46 недель (этап начальной подготовки и тренировочный этап) и не менее, чем на 48 недель (этап совершенствования спортивного мастерства) с планированием до 52 недель спортивной подготовки по планам самостоятельной работы, участия в тренировочных сборах, восстановительных мероприятиях, активного отдыха

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение № 10 к ФССП).

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

Объем тренировочной работы, установленный ФССП по виду спорта спортивная аэробика, является максимальным и зависит от этапа (периода) и задач подготовки В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового тренировочного плана, определенного данной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов, нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

Таблица 4

(Приложение №10 к ФССП по виду спорта спортивная аэробика)

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

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

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный ФССП, может быть сокращен при условии выполнения минимальных требований данной программы по выполнению показателей по общефизической, специальной физической и технической подготовке. Рекомендуемые объемы тренировочной нагрузки представлены в таблице №5

Таблица №5

Рекомендуемый режим тренировочной работы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Объём тренировочной нагрузки | Этапы и периоды спортивной подготовки | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| до года | свыше года | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | весь период |
| количество часов в неделю\* | 6 | 8 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 4-6 | 5-6 | 6-8 | 6-8 | 8-10 |
| количество недель групповых тренировочных занятий\*\* | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 48 |
| количество недель самостоятельной подготовки и подготовки по индивидуальным планам | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 |
| общее количество часов в год\*\*\* | 312 | 468 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 |
| общее количество тренировок в год\*\*\* | 156 | 208 | 208-312 | 260-312 | 312-416 | 312-416 | 416-520 |

\*Рассчитывается в академических часах

\*\*С учётом участия в тренировочных мероприятиях

\*\*\*С учётом самостоятельной работы и подготовки по индивидуальным планам

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

Таблица 6

(Приложение №10 к ФССП по виду спорта спортивная аэробика)

Перечень тренировочных сборов

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | Оптимальное число участников сбора |
| Этап начальной  подготовки | Тренировочный  этап | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | - | 18 | 21 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы |  | до 14 дней | | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | - | До 5 дней, но не более  2 раз в год | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | До 21 дня подряд  и не более двух сборов в год | | - | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта |  | До 60 дней | | В соответствии с правилами приема в образовательную организацию,  осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта |

Обеспечение тренировочными сборами, специальными тренировочными сборами лиц проходящих спортивную подготовку осуществляется исходя из объёма выделенной целевой субсидии.

**2.5**. **Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам,**

**проходящим** **спортивную подготовку**

*Медицинские требования*

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

На тренировочном этапе формируются группы из здоровых и практически здоровых спортсменов, имеющие медицинский допуск врача отделения спортивной медицины ГБУЗ ЯНАО «Салехардская окружная клиническая больница», прошедших необходимую подготовку не менее 1 года, имеющие стойкую мотивацию к занятиям спортивной аэробикой и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, прошедшие все этапы спортивной подготовки, имеющие получивших медицинский допуск врача отделения спортивной медицины ГБУЗ ЯНАО «Салехардская окружная клиническая больница», выполнившие нормативы по общефизической и специально-физической подготовке и имеющие спортивный разряд кандидат в мастера спорта.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

*Возрастные требования*

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных ФССП и указанных в таблице № 3 настоящей программы.

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

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

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

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

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

Таблица №7

Чувствительные фазы развития двигательной функции у детей

школьного возраста

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические качества | | Возраст, лет | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1. | Рост |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |
| 2. | Мышечная масса |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |
| 3. | Быстрота |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| 4. | Скоростно-силовые  качества |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |
| 5. | Сила |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 6. | Статическая сила |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 7. | Скоростная сила |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + |
| 8. | Динамическая сила |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + |
| 9. | Выносливость  (аэробные  возможности) |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + | + | + |
| 10. | Анаэробные  возможности |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  | + | + | + |
| 11. | Гибкость | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| 12. | Координационные  способности |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| 13. | Равновесие | + | + | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| 14. | Точность | + | + | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |  |

**2.6. Предельные тренировочные нагрузки.**

Понятие “объем” тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения, серии упражнений в определенное время.  
 В спортивной аэробике объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством тренировочных дней, количеством тренировочных занятий, количеством стартов. Объем тренировочной работы также может быть оценен суммарным тренировочным временем на определенный период работы (неделю, месяц, год) и количеством тренировочных занятий за этот же период.

Количественные показатели: суммарное время тренировочной работы и количество тренировочных занятий - позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как для группы, так и индивидуально, распределять его в тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов на разных этапах подготовки.  
 Понятие “интенсивность” движений в спорте обычно определяется количеством движений в единицу времени или количеством движений и интенсивностью работы всего организма спортсмена при достижении им определенной или максимальной скорости движения.

Выражение интенсивности тренировочных воздействий через количественные характеристики моторной плотности не только учитывает величину выполненной работы, но и позволяет планировать и задавать определенную интенсивность работы тренировочного занятия или его частей. Интенсивность тренировочных воздействий должна меняться в зависимости от задач тренировки. Реализация запланированных величин интенсивности нагрузки осуществляется только с помощью специальных схем, состоящих из структурно-функциональных единиц нагрузки и содержащих определенную моторную плотность.  
 Между предельными показателями объема и интенсивности нагрузки существуют обратно пропорциональные соотношения. Максимальные по интенсивности нагрузки могут длиться лишь от долей секунды до нескольких секунд. Предельные же по объему нагрузки могут иметь лишь относительно невысокую интенсивность. Чем выше интенсивность какого-либо упражнения, тем меньше возможный объем нагрузки, и наоборот.  
 Между сторонами нагрузки, “внутренней” (функциональной) и ее внешними параметрами, существует определенная соразмерность: чем больше нагрузка по своим внешним параметрам, тем значительнее сдвиги в организме. Однако при различных состояниях физической подготовленности спортсмена такой соразмерности не наблюдается. Различные по внешним параметрам нагрузки могут давать сходные эффекты, и, наоборот, одни и те же по внешним параметрам нагрузки - сопровождаются функциональными различными сдвигами. Так, по мере повышения функциональных возможностей организма в результате систематических занятий, бег одной и той же продолжительности и с одной и той же скоростью вызывает от одного занятия к другому все меньшие сдвиги в организме, поскольку он адаптируется к данной нагрузке.

Функциональная подготовка спортсмена- аэробиста заключается в систематическом постепенном повышении нагрузки. Это достигается увеличением интенсивности, продолжительности и периодичности занятий. Количество упражнений и их повторений также должно возрастать, чтобы к первому соревнованию нагрузка в занятиях была значительно выше, чем нагрузка на соревнованиях.

Такая методика обеспечивает оптимальное физическое состояние спортсмена на соревнованиях. Чем свободнее, легче (в смысле затраты мышечных усилий) и увереннее спортсмен выполняет комбинацию, тем выше оценку он получит. Легкость и уверенность выполнения приходят в результате многократного повторения упражнений всей программы соревнований.  
 При определении объема работы, которую выполняет спортсмен на занятиях в конце основного и начале соревновательного периодов, следует исходить из содержания программы соревнований и уровня выносливости занимающихся. По мере технического совершенствования этот объем работы становится все более и более доступным и на соревнованиях спортсмен выполняет комбинацию легко и свободно. Поэтому при правильной организации тренировки спортсмен встречается с предельными нагрузками преимущественно в основном периоде при овладении соревновательными комбинациями в целом. В дальнейшем же нагрузка зависит от содержания и, главным образом, от повторяемости упражнений. В каждом же упражнении или комбинации спортсмен прилагает усилия в той степени, которая требуется для их выполнения. Последнее зависит от правил оценки, которые учитывают не сумму затрачиваемых усилий, а качество исполнения упражнений, т. е. степень овладения их техникой.

Так как даже при высокой технической подготовленности общий объем выполняемой им работы очень велик, то чаще всего спортсмен тренируется с предельной интенсивностью. Если же включенные в тренировку упражнения выполняются свободно, то нужно для создания «запаса мощности» организовывать занятие так, чтобы спортсмен находился возможно ближе к пределу своих возможностей. Такие нагрузки – наиболее эффективное средство для расширения функциональных возможностей организма тренирующегося.  
 В связи с этим рекомендуется составлять комбинации элементов такой же продолжительности, как и соревновательные. Упражнения на силу и гибкость обычно выполняются в основной части занятия или включаются в утреннюю гимнастику, а иногда и в общую разминку.

Для увеличения их эффективности, а также для регулировки нагрузки при исполнении других упражнений применяются следующие приемы:

- изменение дозировки (количества повторений);

- изменение темпа упражнений,

- изменение исходного положения или формы самого упражнения, сохраняя его основное содержание.  
 Сочетание этих приемов может быть различным в зависимости от подготовленности юных спортсменов, их пола и возраста, а также от периода тренировочного цикла.  
Величина тренировочной нагрузки и ее интенсивность должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Для контроля адекватности тренировочных нагрузок рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (СорП); время - объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту. Для контроля за функциональным состоянием спортсменов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10,15 или 30 с., с последующим пересчетом ударов в минуту. При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию

В таблице №7 представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы. По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

Таблица №8

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

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

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

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

**2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

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

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

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

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

**2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых, восстановительного центра;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 №134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спором (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №8);

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица №9);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля, осуществляемого на безвозмездной основе, на базе отделения спортивной медицины СОКБ.

Таблица №9

(Приложение №11 к ФССП по виду спорта спортивная аэробика )

Оборудование и спортивный инвентарь,

необходимый для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Брусья гимнастические низкие | штук | 4 |
| 2. | «Грибок» гимнастический | штук | 1 |
| 3. | Зеркало настенное (12х2) | штук | 1 |
| 4. | Коврик гимнастический | штук | 20 |
| 5. | Маты гимнастические | штук | 10 |
| 6. | Мостик гимнастический пружинный | штук | 2 |
| 7. | Музыкальный центр | штук | 1 |
| 8. | Палка гимнастическая | штук | 10 |
| 9. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 10. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 11. | Спортивный резиновый жгут | штук | 20 |
| 12. | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 13. | Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг) | комплект | 10 |

Таблица №9

(Приложение №10 к ФССП по виду спорта «спортивная аэробика»)

Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
| N п/п | Наименование | Еди- ница | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
|  |  | изме- рения |  | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совер- шенствования спортивного мастерства | |
|  |  |  |  | кол-во | срок эксплу- атации (лет) | кол-во | срок эксплу- атации (лет) | кол-во | срок эксплу- атации (лет) |
| 1. | Гимнастические накладки для защиты рук | штук | на занима- ющегося | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 2. | Кепка солнцезащитная | штук | на занима- ющегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 3. | Колготы для выступлений | штук | на занима- ющегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Костюм спортивный (парадный) | штук | на занима- ющегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5. | Костюм спортивный (тренировочный) | штук | на занима- ющегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 6. | Костюм спортивный (ветрозащитный) | штук | на занима- ющегося | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 7. | Кроссовки для выступлений | пар | на занима- ющегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Кроссовки (тренировочные) | пар | на занима- ющегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Кроссовки легкоатлетичесике | пар | на занима- ющегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Купальник (комбинезон) для выступлений | штук | на занима- ющегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 11. | Легинсы | штук | на занима- ющегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Носки для выступлений | пар | на занима- ющегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 13. | Топ спортивный (тренировочный) | штук | на занима- ющегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 14. | Футболка | штук | на занима- ющегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 15. | Чешки гимнастические | пар | на занима- ющегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 16. | Шорты спортивные | штук | на занима- ющегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |

Обеспечение спортивной экипировкой, инвентарем и оборудованием осуществляется в объеме, установленным муниципальным заданием на оказание услуг по спортивной подготовке.

**2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика определяется учреждением самостоятельно и регулируется локальным нормативным актом учреждения.

Тренировочные группы формируются из числа лиц, выполнивших требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика соответствующего этапа подготовки на основании результатов конкурсного спортивного отбора, представляющего собой прохождение контрольных испытаний по годам и этапам подготовки. Конкретизация контрольных испытаний (нормативы общей физической, специальной физической подготовки) изложена в разделе «Система контроля и зачетные требования» настоящей Программы.

При формировании групп учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;

- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;

- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;

- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;

- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;

- уровень технического мастерства спортсменов.

Минимальные требования по уровню спортивной подготовки, возрасту и количественному составу для формирования групп по этапам и периодам спортивной подготовки приведены в таблице.

Таблица №10

Требования к уровню спортивной подготовки, возрасту и количественному составу

для формирования групп по этапам и периодам спортивной подготовки

по виду спорта спортивная аэробика

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | период | минимальный возраст для зачисления (\*лет) | спортивные нормативы (ЕВСК) | нормативы общей физической, специальной физической подготовки | наполняемость групп (человек) |
| начальная подготовка | 1 год | 7 | б/р | в соответствии с Приложением №5 к ФССП по виду спорта «спортивная аэробика»  (приказ Минспорта  от 30.12.2016 года №1364) | 12 |
| 2 год | б/р |
| тренировочный этап | 1 год | 8 | юн. | в соответствии с Приложением №6 к ФССП по виду спорта «спортивная аэробика»  (приказ Минспорта  от 30.12.2016 года №1364) | 8 |
| 2 год | 1 юн.- 3сп. |
| 3 год | 3сп.- 2сп. |
| 4 год | 2 сп. -1 сп. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | весь период | 12 | КМС | в соответствии с Приложением №7 к ФССП по виду спорта «спортивная аэробика»  (приказ Минспорта  от 30.12.2016 года №1364) | 4 |

\*Возраст занимающегося определяется на 31.12. текущего года

Численность лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении на каждом из этапов и по годам спортивной подготовки устанавливается муниципальным заданием на оказание услуг по спортивной подготовке по виду спорта спортивная аэробика.

**2.10. Объём индивидуальной спортивной подготовки**

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается настолько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и спортивный врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку.

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

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

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

На любом этапе спортивной подготовки для работы с занимающимися, не имеющими возможности посещать тренировочные занятия в связи с различными социальными ситуациями ограничения и каникулярным периодом тренером готовиться план самостоятельной работы.

Для контроля выполнения этого плана занимающимся предлагается завести дневник самостоятельной подготовки, в который вводятся исполнение и объем выполненных физических упражнений по следующим показателям:

дата (дд/мм/гг);

перечень упражнений по ОФП и СФП (в соответствии с планом самостоятельной работы);

количество повторений, объем;

самочувствие по итогам исполнения (кратко).

*Например,*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата  (дд/мм/гг) | Перечень упражнений | Объем  (кол-во повт.) | Самочувствие |
| *29.06.20\_\_\_* | *1. Выпрыгивание из полного приседа.* | *10 раз\**  *3 подхода* | *хорошее* |
|  | *2. вращение рук в плечевом суставе (вперед-назад)* | *100\*4* |
|  | *3……………………..* | *……* |

Таблица №11

Рекомендуемый объём самостоятельной спортивной подготовки по этапам подготовки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | период подготовки | объём подготовки  (недель в год) | Объём подготовки  (часов в год) |
| Этап начальной подготовки | 1 год | 6 | 36 |
| 2 год | 6 | 48 |
| Тренировочный этап | 1 год | 6 | 72 |
| 2 год | 6 | 84 |
| 3 год | 6 | 96 |
| 4 год | 6 | 108 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | весь период | 4 | 96 |

**2.11. Структура годичного цикла**

***Структура годичных и многолетних циклов***

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

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

*Макроцикл* тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На данном этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного аппарата. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно понимать и изучать технический арсенал спортивной аэробики. Годичный цикл подготовки включает *подготовительный, соревновательный и переходный* периоды. При планировании годичных циклов, в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

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

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

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

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

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

*Типы и структура мезоциклов.*

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

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

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

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

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

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов. Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований. Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса спортсмена любого уровня подготовленности является тренировочное занятие. Длительность тренировочного занятия составляет 2-4 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность тренировки определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане тренировки уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия. Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

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

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

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

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

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

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

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

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

*Подготовительная часть* занятия включает организацию занимающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их к выполнению задач основной части тренировки. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма спортсмена, на достижение им оптимального уровня работоспособности.

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

В заключительной части занятия предусматривает снижение физической нагрузки, повысив в тоже время эмоциональность занятия. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление.

Продолжительность частей тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности занимающихся, решаемых задач и характера привлекаемых средств.

Таблица №12

Рекомендуемое распределение времени по частям занятия

в зависимости от его типа (мин)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Тип занятия | | | |
| учебный | учебно-  тренировочный | тренировочный | контрольный |
| Подготовительная | 30-40 | 25-30 | 20-25 | разминка проводиться  самостоятельно |
| Основная | 50-70 | 55-80 | 65-90 | 80-110 |
| Заключительная | 10 | 10 | 5 | 10 |
| Итого | 90-120 | 90-120 | 90-120 | 90-120 |

Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта спортивная аэробика допускается привлечение дополнительного второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку. Кроме второго тренера к работе со спортсменами могут привлекаться и другие специалисты (например: хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры).

**3.2.Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий**

**и соревнований**

Вся ответственность за безопасность занимающихся во время тренировочного занятия возлагается на тренера, проводящего занятие с группой.

К тренировочным занятиям допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом, прошедшие медицинский осмотр (обследование) и получившие врачебное заключение о допуске к занятиям, в соответствии приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 №134н.

На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами безопасности при проведении занятий по плаванию и на каждом занятии 1-2 мин. проводить инструктаж по охране труда занимающихся во время тренировочного занятия.

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

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить при условии: наличия соответствующей квалификации тренерского и медицинского обслуживающего персонала;

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

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

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

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

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

Соревнования проводятся в соответствии с правилами проведения соревнований по виду спорта спортивная аэробика на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при условии наличия актов готовности физкультурного и спортивного сооружения к проведению мероприятий, утверждаемых в установленном порядке.

Участие в соревнованиях осуществляется только при наличии договора (оригинала) о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев, который предоставляется в мандатную комиссию на каждого участника соревнований. Обеспечение медицинской помощью участников соревнований проводится в соответствии с приказом приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 №134н.

Каждый участник соревнований должен иметь действующий медицинский допуск спортивного диспансера или разовую медицинскую справку на участие в данных соревнованиях.

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

**3.3.Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Объёмы тренировочных нагрузок зависят от этапа спортивной подготовки, года обучения на этапе подготовки, индивидуальной подготовленности спортсмена (на этапе начальной подготовки не регламентируются).

**3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются: - возраст спортсмена;

- стаж занятий в спорте и в виде спорта плавание

- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;

- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;

- состояние здоровья спортсмена;

- уровень спортивной мотивации спортсмена;

- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;

- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;

- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;

- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);

- планируются основные средства тренировки;

- объем и интенсивность тренировочных нагрузок ;

- количество соревнований;

- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3 - 1-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта»)

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста, одаренности спортсмена и продолжительности занятий.

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

**3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического,**  
**психологического и биохимического контроля**

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

Врачебно - педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту спортсменов.

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

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

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

- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;

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

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

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;

- ежегодных углубленных;

- дополнительных;

- этапного, текущего и срочного контроля, включая врачебно-педагогические наблюдения.

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

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

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

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

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

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

- формирование мотивации занятий спортом;

- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;

- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;

- совершенствование быстроты реагирования;

- совершенствование специальных умений и навыков;

- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;

- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;

- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

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

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

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

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

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

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

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные  
обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном  
состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические  
нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные  
научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов  
выделяют разные виды биохимического контроля:

- текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;

- этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;

- углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;

- обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание  
уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными  
либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо связанными со спортивными результатами.

**3.6. Программный материал для практических занятий**

**по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

Содержание практического раздела программы определяется целью и задачами тренировочной и соревновательной деятельности, оптимальностью соотношения объемов работы в разных видах подготовки на каждом этапе и включает следующие основные компоненты:

- структура и преимущественная направленность тренировочного процесса;

- виды спортивной подготовки;

- планирование тренировочной деятельности (основы планирования годичных циклов); - планирование соревновательной деятельности (основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований);

- контроль за показателями подготовленности спортсменов на каждом этапе подготовки, а также – восстановления и состояния здоровья спортсменов в ходе реализации программы.

**3.6.1. Содержание программного материала для этапа начальной подготовки**

***1. Общая физическая подготовка***

ОФП- основа развития физических качеств, способности, двигательных функции спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП.

*Упражнения для развития силы:*

- подтягивание на перекладине, сгибание/разгибание рук в упоре лежа;

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

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

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

*Упражнение для развития гибкости:*

- наклоны вперед стоя и сидя на полу, ноги вместе и врозь.

- «мостик» стоять, покачивание вперед/назад, в движении (ходьба).

- сагиттальные и фронтальные шпагаты на полу и с возвышенности, ноги ровные, стопы затянутые, два плеча и бедра смотрят вперед;

- маховые упражнения- махи вперед, назад, в сторону.

*Упражнения для развития выносливости:*

- прыжки на скакалке (вперед, назад, скрестно), под музыку и без;

- челночный бег;

- прыжки с использованием скамеек.

*Упражнения для развития координации:*

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

- подвижные игры.

***Примеры подвижных игр***

*«Музыкальная змейка»*

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

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

Инвентарь: музыкальное сопровождение.

*«Бег по кочкам»*

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

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

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

*«Кузнечики»*

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

Нельзя менять ноги, становиться на две ноги, расцепляться.

Побеждает команда, сделавшая меньше всего ошибок.

Спортивный инвентарь: 2 поворотных флажка.

***2. Специальная физическая подготовка***

***Развитие гибкости***

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

*Примерные упражнения для развития активной гибкости*:

- маховые упражнения (вперед, назад, в сторону).

- наклоны под счет вперед (стоя и сидя на полу) с руками опущенными вниз и сомкнутыми за спиной в замок.

- мост, под счет и самостоятельно - на каждый счет переносить вес тела на руки, отталкиваясь ногами, выпрямляя колени, но не отрывая их от пола.

- перекаты через грудь вперед и назад, то есть ребенок встает в мост, ставит руки на предплечья, отталкиваясь ногами делает перекат через грудь в положение лежа на животе и обратно в положение стоя на ногах.

- «выкруты» - взять в руки скакалку, руки перед собой, на ширине плеч. Держась обеими руками за скакалку перевести их за спину, не сгибая в локтевых суставах и обратно. *Примерные упражнения для развития пассивной гибкости*:

- «мост», стоять 20 счетов, выполнить несколько подходов.

- «шпагаты», сидя на полу или с возвышенности.

- «складки», сидя на полу или с использование шведской стенки.

***Развитие координации***

Координация характеризуется возможностью спортсмена управлять своими движениями.

*Примерные упражнения для развития координации:*

- акробатические - кувырки, стойка, колесо, перевороты, перекаты и тд.

- аэробные связки - базовые шаги на месте и с поворотами, с добавлением связок руками и без них, под музыку или под счет, с добавлением «махов» и без них.

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

***Развитие силы***

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

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

- приседание «пистолет».

- отжимание «кузнечик», «венсон».

- упоры углом, «спичаги», выходы в стойку.

- прыжки «олень», «бабочка», колени к груди на одной и на другой ноге «кузнечик», с отягощение и без него.

- вис углом на шведской стенке.

***Развитие выносливости***

Выносливость - выполнение аэробных движений более длительное время сохраняя работоспособность:

- в разной плоскости (воздух, середина, пол);

- со сменой музыкального ритма, темпа;

- с использованием элементов сложности и без них;

***3. Техническая подготовка***

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

- бег на месте и в движении, с поворотами и подпрыгиванием;

- приставные и скрестные шаги;

- «джем пик джек», «ланч», «лифт», «скип». На месте и в движении.

***Основные технические элементы***

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

*Группа А, динамическая сила:*

- отжимание;

- отжимание, латеральное;

- «хинч» отжимание;

- отжимание, латеральное на одной ноге;

- «хинч» отжимание на одной ноге;

- отжимание «венсон»;

- отжимание безопорный «венсон»;

- отжимание «венсон»;

- отжимание безопорный «венсон»;

- из упора лежа - отжимание «взрывная рамка»;

- из упора лежа - отжимание «взрывная рамка» в шпагат;

- геликоптер; геликоптер в шпагат.

*Группа B, статическая сила:*

- упор углом ноги врозь «вне»;

- упор углом ноги врозь «вне» с поворотом на 360°;

- упор углом ноги врозь /упор углом с поворотом на360°;

- упор углом ноги вмести;

- упор углом ноги вмести с поворотом на 360°;

- высокий угол;

- упор статический безопорный «венсон»;

- упор безопорный «венсон» со сменой положения ног - в обе стороны.

*Группа С, прыжки - толчком двумя/одной ногой:*

- прыжок с поворотом на 360° градусов;

- прыжок с поворотом на 180° градусов в шпагат;

- прыжком свободное падение;

- прыжок с поворотом на 360° в шпагат;

- прыжком свободное падение с поворотом на 180°;

- махом вперед прыжок с поворотом на 180° и падение в упор лёжа - «гейнер»;

- махом вперед прыжок с поворотом на 180° и падение в шпагат - «гейнер»;

- колени к груди (без поворота и с поворотом);

- прыжком группировка - приземление в шпагат;

- прыжком поворот на 360° в группировку;

- с поворотом на 180° прыжок в группировку и приземление в шпагат;

- прыжок в группировку и приземление в упор лёжа;

- прыжок казак;

- прыжок казак в шпагат;

- прыжок согнувшись;

- прыжок согнувшись ноги врозь;

- прыжок во фронтальный шпагат;

- прыжок в шпагат;

- прыжок разножка;

- прыжок «баттерфляй»;

- ножницы.

*Группа D, равновесие и гибкость:*

- вертикальный шпагат с опорой о пол;

- из фронтального шпагата с касанием грудью пола, перемахом назад - лечь на живот;

- безопорный вертикальный. шпагат;

- из шпагата перекат в сторону и на 360°;

- поворот на 360° в безопорном вертикальном шпагате;

- поворот на 1 ноге на 360°;

- поворот на 1 ноге на 360° в вертикальный шпагат с опорой руками о пол;

- поворот на 1 ноге на 720° и более;

- поворот на 1 ноге на 360° в безопорный вертикальный шпагат;

- высокое равновесие с захватом рукой за ногу с поворотом на 360°;

- «либела» с опорой руками о пол;

- четыре (4) поочередных высоких вертикальных маха ногами с поворотом на 360°;

- четыре (4) поочередных высоких вертикальных маха ногами с поворотом на 360°.

Подбор элементов осуществляется тренером в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

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

***4. Акробатическая подготовка***

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

*Разучивание и закрепление техники акробатических элементов:*

- кувырок вперед и назад;

- стойка на руках;

- колесо.

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

*Компоненты акробатической подготовки:*

- владение техникой отталкивания ногами в сочетании с обладанием необходимыми двигательными качествами для выполнения толчка руками;

- владение безопорными вращениями тела вокруг продольной оси в сочетании с навыками опорных поворотов в конкретных видах деятельности;

- владение техникой приземления в прыжках разной структуры и сложности;

-формирование динамической осанки.

***5. Хореографическая подготовка***

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

Основные требования к осанке спортсмена:

- голова высоко поднята, взгляд направлен вперед;

- плечи опущены, что бы удлинить линию шеи;

- руки натянутые, «живые», четкие;

- корпус прямой, вытянутый;

- ноги выпрямленные, стопы соприкасаются с полом или на полупальцах.

*Элементы классической хореографии:*

- demi plie - (деми плие) - неполное «приседание».

- grand plie (гранд плие) - глубокое, большое «приседание».

- releve (релеве) - «поднимание», поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног.

- battemen tendu (батман тандю)- «вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП.

- battemen ttendujetё(батман тандю жете) - «бросок», взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом.

- demirond (демиронд)-неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45°, 90° и выше).

- rond dej amb parterre (ронд де жамб пар тер)-круг носком по полу круговое движение носком по полу.

*Изучение позиций ног*

 *I позиция* – сомкнутая стойка носки наружу. Пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе

*II позиция*– широкая стойка ноги врозь носки наружу. Ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами

 *III позиция* –правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу)

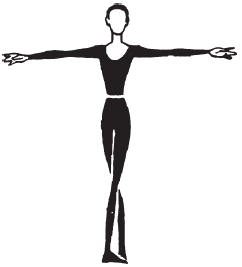
 *IV позиция* –стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы) носки наружу (выполняется с обеих ног)

 *V позиция* –сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих но

 *VI позиция* –сомкнутая стойка (пятки и носки сомкнуты)

При изучении позиций ног обязательны: подтянутый корпус, свободно раскрытые и опущенные плечи, предельная натянутость ног, ровное положение стопы на полу; упор на большой палец недопустим. При изучении второй и четвертой позиций важно распределить, центр тяжести корпуса равномерно на обе ноги и следить за ровностью плеч н бедер. Правильное построение позиции является залогом выворотности.

*Изучение позиций рук*

****

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

*I позиция* - руки вперед (на уровне диафрагмы), локти скруглены, ладони обращены к туловищу.

*II позиция* - руки в стороны, несколько ниже линии плеч, округлены, ладони вперед -внутрь.

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

*Варианты позиций рук:*

- руки вперед кверху, округленные в локтевом и лучезапястном суставах, ладонями внутрь

- правая рука в третьей позиции, левая рука во второй позиции

- правая рука вперед, ладонью вниз, левая рука назад, ладонью вниз

- правая рука во второй позиции, левая рука в подготовительной позиции

- правая рука в первой позиции, левая рука в подготовительной позиции

- правая рука в третьей, левая рука в подготовительной позиции

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

Для исполнения всех движений необходима правильная постановка спины.

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

***6. Теоретическая подготовка***

*1. История развития спортивной аэробики.*

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

*2.Строение и функции организма человека.*

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

*3.Основы музыкальной грамоты.*

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

*4. Формирование правил поведения*

В спортивном зале, на тренировочном занятии, личной (спортивной) гигиены.

***7. Психологическая подготовка***

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

*Волевая подготовка*

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

Нравственное воспитание

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

**3.6.2. Содержание программного материала для тренировочного этапа**

***1. Общая физическая подготовка***

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

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

*Пример круговой тренировки*

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

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

- ноги вместе;

- ноги врозь на ширине плеч;

- подъем ног из И.П. углом;

-ноги подняты до уровня перекладины, ноги на ширине плеч, выполняется упражнение «часики», т.е. поочередное опускание одной ноги в сторону-вниз, вторая поднимается прямо-вверх и наоборот.

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

- локти в стороны;

- локти назад;

- с хлопком;

- узким хватом, постановка кистей сомкнутая;

- широким хватом;

- с хлопком по бедрам;

- «взрывная рамка»

- с махом в «венсон».

Станция № 3: Приседания. Варианты выполнения упражнения:

- ноги врозь;

- ноги вместе;

- на одной ноге «пистолетик»;

- с гантелями;

- со штангой;

- с выпрыгиванием (из приседа в присед).

Станция № 4: Планка. Варианты выполнения упражнения:

- обычная планка;

- боковая планка;

- со скручиванием;

- с покачиванием вперед-назад;

- с поочередным выпрямлением и сгибанием рук;

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

- ноги вместе;

- ноги врозь, на уровне плеч;

- поочередно;

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

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

- держать;

- одновременный подъём и опускание рук и ног;

- поочередное поднимание и опускание рук и ног, правя рука - левая нога и наоборот;

- с перекатом из «лодочки на животе, в «лодочку на спине» и обратно, через левый и правый бок.

Станция № 7: челночный бег

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

***2. Специальная физическая подготовка***

***Развитие гибкости***

На данном этапе предпочтение отдается развитию активной и динамической гибкости.

Примерные упражнения:

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

- маховые упражнения (опорные и без опорные) под счет и самостоятельно;

- маховые упражнения с приседами и т.д.

***Развитие координации***

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

*Примерные упражнения*:

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

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

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

***Развитие силы***

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

*Примерные упражнения:*

«стоичная» подготовка:

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

- повороты и ходьба в стойке на руках;

- «спичаги»

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

- «ножницы» в упоре углом ноги вместе;

- сведение и разведение в положении упор углом ноги вместе;

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

- отжимание с хлопком и в взрывную рамку.

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

***Развитие выносливости***

Выполнение аэробных движений более длительное время сохраняя работоспособность:

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

- с элементами и без них «водичка»;

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

***3. Техническая подготовка***

Спортсмены на данном этапе должны овладеть целостными упражнениями как средством технической подготовки в отдельных видах программы (ИЖ, ИМ, СП, ТР, ГР). Спортсмены участвуют на соревнованиях различного уровня, в различных номинациях:

- соло (ИЖ, ИМ);

- пара (СП);

- трио (ТР);

- группа (ГР);

- танцевальная гимнастика (ТГ);

- гимнастическая платформа (ГП)

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

**Основные технические элементы для тренировочного этапа начальной специализации**

**(1-2 год подготовки)**

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

***Обязательные элементы***

Группа A: отжимание в упоре лежа.

Группа B: упор углом ноги врозь.

Группа C: прыжок в поворотом 360°.

Группа D: вертикальный шпагат.

***Дополнительные элементы (стоимость 0,5 балла)***

*Группа А, динамическая сила:*

- латеральное отжимание в упоре лежа на 1 руке и 1 ноге;

- «хиндж» отжимание в упоре лежа на 1 ноге и 1 руке;

- «взрывная рамка» в «венсон»;

- из упора лежа перемах ноги врозь в упор лежа сзади;

- упор высокий угол, туловище горизонтально разгибаясь шпагат;

- из упора лежа круг двумя ногами 1 или 2;

- круг двумя ногами, в шпагат;

- круг двумя с широко разведенными ногами «деласал» 1 или 2;

- круг «деласал» в шпагат;

- геликоптер в упор «венсон»;

- геликоптер , поворот на 180° в шпагат.

*Группа B, статическая сила:*

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

- упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 360°;

- упор высокий угол;

- высокий упор согнувшись с поворотом на 360°.

*Группа С, прыжки - толчком двумя/одной ногой:*

- прыжок с поворотом на 720°;

- прыжок с поворотом на 540° в шпагат;

- прыжком свободное падение с поворотом на 360°;

- с поворотом на 360° прыжок в группировку и приземление в шпагат;

- прыжком поворот на 180° группировка - в упор лёжа;

- с поворотом на 360° прыжок казак;

- с поворотом на 180° прыжок казак в шпагат;

- прыжок казак в упор лёжа;

- прыжок согнувшись, в шпагат;

- прыжок согнувшись ноги врозь в шпагат;

- прыжок во фронтальный шпагат приземление во фронтальный шпагат;

- прыжок в шпагат и приземление в шпагат;

- прыжок разножка поворот 180°;

- прыжок разножка приземление в шпагат;

- перекидной прыжок;

- прыжок «ножницы» с поворотом на 180° - упор лёжа;

- прыжок "от оси" с поворотом на 180°.

*Группа D, равновесие и гибкость:*

- поворот на 1 ноге на 720° в вертикальный шпагат с опорой руками о пол;

- поворот на 360°, маховая нога впереди горизонтально;

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

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

- без опорная «либела».

***Дополнительные элементы (стоимость 0,6 балла)***

*Группа А, динамическая сила:*

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

- взрывная рамка с поворотом 180° в шпагат;

- «взрывная рамка» в безопорный «венсон»;

- из упора лежа перемах ноги врозь в упор углом;

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

- из упора лежа круг двумя ногами в упор венсон;

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

- геликоптер в упор безопорный «венсон».

*Группа B, статическая сила:*

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

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

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

- упор углом с поворотом на 720° и более;

- горизонтальный упор ноги врозь.

*Группа С, прыжки - толчком двумя/одной ногой:*

- прыжок с поворотом на 720° в шпагат;

- прыжком свободное падение с поворотом на 540°;

- прыжком поворот на 720° в группировку;

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

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

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

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

- с поворотом на 360° прыжок согнувшись;

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

- прыжок согнувшись и упор лёжа;

- с поворотом на 360° прыжок согнувшись ноги врозь;

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

- прыжок согнувшись ноги врозь - упор лежа;

- с поворотом 360° прыжок согнувшись ноги врозь;

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

- прыжок во фронтальный шпагат- упор лежа;

- прыжком поворот на 360° в шпагат;

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

- прыжок в шпагат разножка и приземление в шпагат;

- прыжок в шпагат, приземление в упор лежа;

- прыжок разножка поворот 180° - приземление в шпагат;

- прыжок разножка приземление в упор лёжа;

- перекидной прыжок и поворот на 180°;

- перекидной прыжок и приземление в шпагат;

- с поворотом на 180° прыжок «ножницы» и поворотом на 180° - упор лёжа;

- прыжок "от оси" с поворотом на 360°;

- прыжок "от оси" с поворотом на 180° во фронтальный шпагат;

- прыжок "от оси" с поворотом на 180° в упор лежа.

*Группа D, равновесие и гибкость:*

- поворот на 1 ноге на 1080°;

- поворот на 1 ноге на 720° в безопорный вертикальный шпагат;

- поворот на 360°, нога впереди горизонт, в вертикальный шпагат;

- высокое равновесие с захватом рукой за ногу с поворотом на 720°;

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

- либела с опорой руками о пол в безопорный вертикальный шпагат;

- двойная либела с опорой руками о пол;

- безопорная либела - в вертикальный шпагат с опорой руками о пол.

Подбор элементов осуществляется тренером в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

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

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

**Основные технические элементы для тренировочного этапа углублённой специализации**

**(3-4 год подготовки)**

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

**Основные технические элементы**

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

***Обязательные элементы***

Группа А: геликоптер в упор лежа.

Группа В: упор углом ноги врозь с поворотом (максимум на 360°).

Группа С: прыжок в группировку поворотом на 360°.

Группа D: поворот на360° в вертикальныи шпагат.

***Дополнительные элементы (стоимость 0,7 балла)***

*Группа А, динамическая сила:*

- взрывная рамка с поворотом 180° в «венсон»;

- из упора лежа перемах ноги врозь в упор высокий угол ноги врозь;

- высокий упор согнувшись с поворотом на 180°, фронтальный шпагат;

- высокий упор согнувшись разгибаясь поворот на 180° в упор лежа;

- круг двумя ногами с поворотом на 180° в упор «венсон»;

- круг двумя ногами в безопорный «венсон»;

- круг двумя ногами с поворотом на 360° в шпагат;

- круг «деласал» с поворотом на 360°, в шпагат;

- круг «деласал» и поворот на 180° в «венсон»;

- круг «деласал» в безопорный «венсон»;

- «геликоптер», твист 3 60° в упор лежа.

*Группа B, статическая сила:*

- упор углом ноги врозь вне на 1 руке с поворотом на 540°;

- упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 720°;

- упор высокий угол с поворотом на 360°;

- отжимание в горизонтальном упоре ноги врозь.

*Группа С, прыжки - толчком двумя/одной ногой:*

- прыжком свободное падение с поворотом на 720°;

- прыжок «гейнер» с поворотом на 540° и е в упор лёжа;

- прыжок «гейнер» с поворотом на 540° в шпагат;

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

- с поворотом на 360° прыжок в группировку, приземление в упор лежа;

- с поворотом на 720° прыжок «казак»;

- с поворотом на 540° прыжок «казак» в шпагат;

- с поворотом на 180° прыжок «казак», поворот на 180° в упор лёжа;

- с поворотом на 360° прыжок согнувшись в шпагат;

- прыжок согнувшись и с поворотом на 180° упор лёжа;

- махом одной назад, прыжок с поворотом на 180° согнувшись ноги врозь, в упор лежа (калоянов);

- с поворотом на 360° прыжок согнувшись ноги врозь в шпагат;

- с поворотом на 180° прыжок согнувшись ноги врозь - упор лежа;

- с поворотом на 360° прыжок во фронт. шпагат и приземление во фронтальный шпагат;

- прыжок во фронтальный шпагат и поворот на 180° в упор лёжа;

- прыжком поворот на 360° в шпагат, приземление в шпагат;

- прыжок с поворотом 180° в шпагат - разножка и приземление в шпагат;

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

- перекидной прыжок и поворотом на 360°;

- перекидной прыжок и поворот на 180°, приземление в шпагат;

- перекидной прыжок разножка и приземление шпагат «марченков»;

- перекидной прыжок приземление в упор лёжа;

- прыжок "от оси" с поворотом на 360° во фронтальный шпагат;

- прыжок "от оси" с поворотом на 360° в упор лежа;

- прыжок баттерфляй с вращением на 360°.

*Группа D, равновесие и гибкость:*

- поворот на 1 ноге на 1080° в вертикальный шпагат;

- поворот на 540°, маховая нога впереди горизонтально;

- поворот на 360°, нога впереди горизонт, в безопорный вертикальный шпагат;

- поворот на 720° в высоком равновесии с захватом за ногу, в вертикальный шпагат;

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

- безопорная «либела» в безопорный вертикальный шпагат;

- безопорная двойная «либела».

Подбор элементов осуществляется тренером в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена. Постепенное разучивание и закрепление техники элементов сложности, стоимостью до 0,8 баллов.

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

***4. Акробатические подготовка***

**Тренировочный этап начальной специализации (1-2 год подготовки)**

Закрепление техники следующих элементов:

- «колесо» (с ноги/ног на ногу/ноги);

- «рондат»;

- переворот (вперед, назад);

- подъём разгибом из стойки на голове и руках.

Освоение техники элементов:

- темповой переворот (вперед);

- «фляк».

**Тренировочный этап углублённой специализации (3-4 год подготовки)**

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

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

***5. Хореографическая подготовка***

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

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

Добавляются некоторые элементы классической хореографии:

- battement [батман] - размах, биение.

- battement releve lent [релевелян] - «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4, 1-8 поднимание вытянутой ноги вперед, в сторону или назад на 90° и выше.

- battement developpe [батмандевлоппе] - вынимание, раскрывание ноги вперед, назад или в сторону скольжением "рабочей" ноги по опорной в нужное направление.

- grand battement [грандбатман] - «большой бросок, взмах» на 90° и выше вытянутой ноги в нужное направление.

Спортсмены начинают изучать стили современного танца: хип-хоп, локинг, дабстеп, дзаз-фанк и другие.

**6. Теоретическая подготовка**

*1.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.

*2. Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь*

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой до врачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

*3. 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.

4. *Основы композиции и методика составления комбинации.*

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

*5. Правила судейства, организация и проведение соревнований.*

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

*6. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе.*

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля. Дневник спортсмена, его значение в общем процессе управления.

*7. Организация и руководство группой.*

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

***7. Инструкторская и судейская практика***

Инструкторская практика

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.Проведение разминки, заключительной части тренировки. Проведение частей тренировки по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

*Судейская практика*

Для спортсменов тренировочного этапа 1-2 года подготовки: участие в судействе соревнований в качестве судьи при участниках, на линии, помощниками судей.

Для спортсменов тренировочного этапа 3-4 года подготовки: судейство соревнований в качестве судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи. Прохождение судейского семинара.

**8. Психологическая подготовка**

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

Средства и методы:

- совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования;

- в период подготовки корректировать задачи на каждую тренировку в соответствии с индивидуальными особенностями каждого спортсмена по мере необходимости;

- разработать индивидуальный режим тренировочного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки, корректировать по мере необходимости.

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

- проверять готовность спортсмена с помощью моделирования соревновательной деятельности на тренировочных занятиях, проведение «прикидок» и учебных соревнований.

*Волевая подготовка*

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

Нравственная подготовка

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

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

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

Организация совместных тренировок с целью обмена опытом.

**3.6.3. Содержание программного материала для этапа совершенствования спортивного мастерства**

***1. Общая физическая подготовка***

Легкоатлетическая подготовка:

- кроссы на различные дистанции;

- бег в переменном темпе;

- бег с ускорениями (челночный бег).

*Тяжелоатлетическая подготовка:*

- со штангой;

- с гирями и утяжелителями;

- на тренажёрах;

- с партнером;

- с собственным весом.

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

***2.Специальная физическая подготовка***

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

Упражнения с партнером для совершенствования координации. Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений

***3. Техническая подготовка***

***Обязательные элементы***

Группа A: геликоптер в шпагат или в упор «Венсон»;

Группа B: упор углом ноги врозь с поворотом (максимум на 720°);

Группа C: прыжок согнувшись ноги врозь;

Группа D: «либела» в вертикальный шпагат / безопорная «либела» в вертикальный шпагат.

***Дополнительные элементы*** ***(стоимость 0,8 балла)***

Группа А, динамическая сила:

- взрывная рамка, поворот 180°, твист 180° в упор лежа сзади;

- «взрывная рамка» с поворотом на 180° в без опорный «венсон»;

- из упора лежа перемах ноги врозь в упор высокий угол;

- высокий упор согнувшись с поворотом на 180°, перемах назад ° в шпагат;

- круг двумя ногами с поворотом на 360° в упор «венсон»;

- круг двумя ногами с поворотом на 180° в безопорный «венсон»;

- круг «деласал», с поворотом на 360° в упор «венсон»;

- круг «деласал» и поворот на 180° в безопорный «венсон».

Группа B, статическая сила:

- высокий упор согнувшись;

- из горизонтального упора ноги врозь - упор безопорный «венсон»;

- горизонтальный упор ноги врозь безопорный «венсон» в обе стороны;

- горизонтальный упор на прямых руках.

Группа С, прыжки - толчком двумя/одной ногой:

- прыжок с поворотом на 1080°;

- прыжок с поворотом на 900° в шпагат;

- с поворот на 540° прыжок в группировку, приземление в упор лежа;

- с поворотом на 720° прыжок казак в шпагат;

- с поворотом на 360° прыжок казак, поворот на 180° в упор лёжа (жульен);

- с поворотом на 360° прыжок согнувшись;

- с поворотом на 540° прыжок согнувшись в шпагат;

- с поворотом на 180° прыжок согнувшись и поворотом на 180° упор лёжа;

- махом вперед с поворотом на 360° прыжок согнувшись ноги врозь, в упор лежа;

- с поворотом на 720° прыжок согнувшись ноги врозь;

- с поворотом на 540° прыжок согнувшись ноги врозь - в шпагат;

- с поворотом на 360° прыжок согнувшись ноги врозь - упор лежа;

- прыжок согнувшись ноги врозь с поворотом на 180° упор лежа;

- с поворотом 720° прыжок согнувшись ноги врозь;

- с поворот на 180° прыжок «шушунова» с поворотом на 180° упор лёжа;

- прыжком поворот на 720° в шпагат;

- прыжком поворот на 540° в шпагат, приземление в шпагат;

- прыжок с поворотом на 360° в шпагат;

- прыжок с поворотом на 360° в шпагат, приземление в упор лежа;

- перекидной прыжок и поворот на 360°, приземление в шпагат;

- перекидной прыжок с поворотом на 180° разножка и приземление в шпагат;

- перекидной прыжок и поворотом на 180° приземление в упор лёжа;

- прыжок "от оси" с поворотом на 540°.

Группа D, равновесие и гибкость:

- поворот на 1 ноге на 1080° в безопорный вертикальный шпагат;

- поворот на 720°, нога впереди горизонтально, в вертикальный шпагат;

- высокое равновесие с захватом рукой за ногу с поворотом на 720°;

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

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

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

Подбор элементов осуществляется тренером в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

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

***4. Акробатическая подготовка***

Совершенствование и усложнение разученных ранее акробатических элементов.

***5. Хореографическая подготовка***

 Совершенствование техники выполнения хореографических прыжков; составление прыжковых связок с элементами спортивной аэробики. Совершенствование хореографической подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений. Изучение современных стилей: модерн, джаз, хип-хоп, рэп, рок-н-ролл, брейк.

Сочетание элементов акробатики с элементами хореографии у станка, гимнастической стенки или на середине, включающие элементы индивидуальной работы: статические (равновесия, шпагаты, упоры, стойки) и динамические (перекаты, кувырки, перекидки, колеса, курбеты, полуперевороты, перевороты, сальто) упражнения.

***6. Теоретическая подготовка***

*1.Возрастные периоды подготовки спортсменов*

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

*2. Динамика формирования спортивного мастерства*

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

*3. Планирование спортивной подготовки*

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

*4.Анализ спортивной подготовленности спортсмена*

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

*5.Моделирование соревновательной деятельности*

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

*6.Методика обучения*

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

***7. Инструкторская и судейская практика***

*Инструкторская практика*

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

*Судейская практика* Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

***8. Психологическая подготовка***

*Волевая подготовка*

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

Средства воспитания волевых качеств:

- целеустремленность и решительность развиваются в процессе освоения новых упражнений;

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

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

*Нравственная подготовка*

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора.

**3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки**

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

Особенности психологической подготовки в спортивной аэробике.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

*Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;

- развитие процессов восприятия;

- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

- развитие способности управлять своими эмоциями;

- развитие волевых качеств.

*Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям* состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на предстоящие соревнования;

- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место соревнований, освещенность, температура и т.п.);

- изучение сильных и слабых сторон соперника(ов) и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;

- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

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

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время соревнований их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- состояние боевой готовности;

- предсоревновательная лихорадка;

- предсоревновательная апатия;

- состояние самоуспокоенности.

*Состояние боевой готовности* является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

*Предсоревновательная лихорадка* характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

*Предсоревновательная апатия* представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п..

*Состояние самоуспокоенности* характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предсоревновательных состояний.

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

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

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

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

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — воздействует успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему соревнованию, а также в процессе самого соревнования.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

**3.8. Планы применения восстановительных средств**

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

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

Таблица № 13

|  |
| --- |
| Средства и мероприятия |
| Педагогические |
| - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;  - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;  - «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин |
| - тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);  - рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;  - планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; - рациональная организация режима дня |
| Психологические |
| Психологические - аутогенная и психорегулирующая тренировка;  - средства внушения (внушенный сон-отдых);  - гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;  - интересный и разнообразный досуг;  - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат |
| Медико-биологические |
| Рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям. - физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани |
| Гигиенические |
| - обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям. |

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления можно использовать различные виды активной деятельности: туристический поход, подвижные игры (бадминтон, футбол), плавание , терренкур, могут применяться ванны хвойно- солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой цель используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

Медико-биологические мероприятия создающие важнейшую роль в современной подготовке спортсменов этапа спортивного включают: физиотерапию, гидротерапию, питание, фармакологию, спортивный массаж.

Значительную роль для восстановления играют тепловые процедуры.

Таблица №14

Комплексы глобального воздействия медико-биологических мероприятий при избирательном воздействии в рамках тренировочного процесса

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Комплексы глобального воздействия | Комплексы избирательного воздействия | | |
| После работы скоростного характера | После работы анаэробного характера | После работы аэробного характера |
| 1 комплекс | | | |
| Сауна. Общий ручной массаж. Аэроионизация | Теплая эвкалиптовая ванна. Частичный массаж. | Горячая хвойная ванна. Ультрафиолетовое облучение. Частичный массаж. | Теплая хвойная ванна. Тонизирующее растирание. Аэронизация. |
| 2 комплекс | | | |
| Сегментарный массаж. Общий ручной массаж. Ультрафиолетовое облучение. | Сауна. Ультрафиолетовое облучение. Аэроионизация. | Кислородная ванна. Ультрафиолетовое облучение. Инфракрасное облучение. | Углекислая ванна. Гидромассаж. Облучение видимыми лучами красного спектра. |
| 3 комплекс | | | |
| Теплая хвойная ванна. Гидромассаж. Аэроионизация. | Теплый дождевой душ. Ультрафиолетовое облучение. Частичный массаж. | Теплая хвойная ванна. Гипероксическе процедуры. Частичный массаж. | Теплый дождевой душ. Тонизирующее растирание.  Ультрафиолетовое облучение. |

***Планирование применения средств восстановления после нагрузок на этапах многолетней тренировки***

*Этап начальной подготовки* *и* *тренировочный этап (1- 2 год) -* восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня питание. Витаминизация.

*Тренировочный этап (3-4 год) -* основными являются такие средства восстановления, как рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии соревнованиях, используются психолого-педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

*На этапах совершенствования спортивного мастерства* с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными средствами могут быть переключение одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, искусственная гипоксия и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

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

Таблица № 15

План применения восстановительных средств и мероприятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Средства и мероприятия | Сроки реализации |
| 1 | Рациональное питание:  - сбалансировано по энергетической ценности;  - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);  - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок. | В течение всего периода спортивной подготовки |
| 2 | Физиотерапевтические методы:  1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия.  2. Гидропроцедуры: теплый душ , горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.  3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.  4.Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции. | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий. |
| 3 | Фармакологические средства:  1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.  2. Препараты пластического действия.  3. Препараты энергетического действия.  4. Адаптогены.  5. Иммуномодуляторы.  6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.  7. Антиоксиданты.  8. Гепатопротекторы.  9. Анаболизирующие.  10. Аминокислоты.  11. Фитопрепараты.  12. Пробиотики, эубиотики.  13. Энзимы. | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий |
| 4 | Кислородотерапия (кислородные коктейли). | раз в неделю |

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

**3.8. Планы антидопинговых мероприятий**

Непрекращающийся рост спортивных достижений предъявляет к спортсменам высокие требования, требующий высокий уровень физической и психической работоспособности, устойчивости к значительным по интенсивности и объему нагрузкам. Одним из путей поддержания спортивной формы является широкое использование в спорте различных лекарственных средств. Наряду с применением не запрещенных средств и методов в спорте используются средства, способы и методы искусственного повышения спортивной работоспособности, которые оказывают побочные эффекты на организм.

Допинг представляет собой серьёзную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта и, в частности, оказалась связана с репутационными потерями для страны в целом. Решение данной проблемы не может ограничиваться контрольно-запретительными мерами; не менее важно формировать у занимающихся (возможно будущих специалистов в области физической культуры и спорта) установки о нетерпимости к данному явлению на ценностно-мотивационном уровне. Максимальной возможностью при проведении профилактической работы обладает формирование знаний об антидопинговых правилах у молодых спортсменов и их внедрение в тренировочный процесс.

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

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использования запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в учреждении разработана антидопинговая программа. Цель реализации программы: формирование у занимающихся установки о недопустимости допинга, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимых с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но противоречащего сути спорта как такового.

Задачи:

- способствовать осознанию занимающихся актуальности здорового образа жизни, проблем вредных привычек и зависимостей и роли спорта в профилактике зависимостей;

- способствовать проявлению нравственных качеств «честной игры», овладению занимающимися знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности;

- обучить основам врачебно-педагогического контроля в процессе занятий спортом;

- обучить навыкам проведения спортивно-зрелищных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;

-обеспечить организацию систематического диспансерного обследования занимающихся.

Содержание тем антидопинговой программы:

*1. Здоровый образ жизни и здоровье человека.*

Понятие здоровья. Виды здоровья: физическое здоровье, соматическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье. Факторы риска в образе жизни людей: гипокинезия, нарушения в питании, алкоголизм, курение, наркомания. Роль спорта в профилактике вредных привычек.

Здоровый образ жизни- основа индивидуального стиля жизни. Основные условия формирования здорового стиля жизни: уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок, уровень знаний ведения здорового образа жизни.

2. *Что такое допинг?*  
 Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы «фейр плей».  
 *3. Исторический обзор проблемы допинга*

Исторические предпосылки допинга – препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте,в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия.

*4. Мотивация нарушений антидопинговых правил*

Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга;  
приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации.  
Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное  
давление, подражание любопытство, самоутверждение, «символическое  
взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом.  
Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома  
спортсмена (что не освобождает от ответственности).

*5. Запрещенные субстанции*

Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.  
 *6. Запрещенные методы*

Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами;  
химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия  
«допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена  
запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

*7. Последствия допинга для здоровья*

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и  
методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

*8. Допинг и спортивная медицина*

Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.

*9. Психологические и имиждевые последствия допинга*

Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.  
 *10. Допинг и зависимое поведение*

Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта.

*11. Нормативно-правовая база антидопинговой работы*

Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

*12. Организация антидопинговой работы*

Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство (WADA), национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена.

*13. Процедура допинг-контроля*

Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допингконтроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

*14. Наказания за нарушение антидопинговых правил*

Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц.  
 *15. Профилактика допинга*

Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики.

*16. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности*

Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

На основании тематического плана антидопинговой программы тренер разрабатывает план антидопинговых мероприятий на каждый этап (период) подготовки на текущий спортивный сезон. Количество и содержание часов зависит от этапа (периода) подготовки и является минимальным. На усмотрение тренера количество часов на изучение отдельных тем может быть увеличено.

Теоретические занятия проводятся в рамках тренировочных занятий в форме лекций, бесед, дискуссий, с возможным использованием иллюстративных материалов и мультимедиа-презентаций. Поскольку ситуация с допингом и противодействием ему быстро меняется, тренеру следует быть хорошо осведомлённым о новых событиях в этой сфере, ссылаться в качестве примеров на новости, актуальные в текущий момент.

К изучению отдельных тем обучающимся может быть предложена самостоятельная работа.

**3.10. Планы инструкторской и судейской практики**

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

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

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа *совершенствования спортивного мастерства* должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи.

Планы инструкторской и судейской практики на спортивный сезон разрабатываются тренером с учетом сроков проведения соревнований, контрольного тестирования, судейских семинаров, инструктажей.

По результатам участия в судейской практике занимающимся могут присваиваться квалификационные категории спортивного судьи в соответствии с Положением о спортивных судьях, утвержденным приказом Минспорта России от 28 февраля 2014 года №134.

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Система контроля представляет собой комплекс мероприятий в соответствии с ФССП по спортивной аэробике, который регламентирует перевод занимающихся по годам и этапам спортивной подготовки на основе выполнения требований Программы на каждом этапе.

**4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку**

**на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная аэробика**

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявляемым требованиям.

Критериями подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:

- состояние здоровья (отсутствие у занимающегося медицинских противопоказаний для занятий спортивной аэробикой);

- уровень общей и специальной физической подготовленности (развитие физических качеств);

- уровень спортивных результатов (выполнение спортивных разрядных нормативов);

- выполнение в полном объеме требований к результатам реализации настоящей программы соответствующего этапа подготовки.

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

Таблица 16

(Приложение №4 к ФССП по виду спорта спортивная аэробика)

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

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

Условные обозначения:

3- значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

*Скоростные способности-* под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

М*ышечная сила -* мышечная сила как характеристика физических возможностей человека – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений;

*Вестибулярная устойчивость* **-** это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата; высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата;

*Выносливость-*это способность к эффективному выполнению упражнения, преодолевая развивающее утомление, иными словами – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течении относительно длительного времени без снижения ее эффективности;

*Гибкость-*под гибкостью понимаются морфофункциональные свойства аппарата движения и опоры, определяющие амплитуду движений спортсмена; термин «гибкость» более приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела;

*Координационные способности -*это совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающая успешность управления двигательными действиями и их регуляции.

*Телосложение.*Это пропорции и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

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

Результатом реализации Программы является:

*на этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта плавание;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья спортсменов;

*на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов

*на этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

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

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

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

**4.3. Виды контроля общей физической специальной физической, технической и тактической подготовки, сроки проведения контроля**

Контроль уровня общей и специальной физической подготовки включает в себя комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов по годам и этапам подготовки.

Уровень технического мастерства подтверждается выполнением обязательной технической программы.

Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта спортивная аэробика, включают в себя:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки;

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

По результатам выполнения контрольных нормативов занимающиеся зачисляются (переводятся) на соответствующий этап (период) спортивной подготовки.

Сроки приёма контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на этапах (периодах) подготовки устанавливаются локальным нормативным актом Учреждения.

**4.4. Контрольно-переводные нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления (перевода) по годам и этапам спортивной подготовки**

Таблица №17

(Приложение №5 к ФССП по виду спорта спортивная аэробика)

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,9 с) | Бег на 30 м (не более 7,2 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 30 с  (не менее 8 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с  (не менее 10 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 4 раз) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м  (не более 10,4 с) | Челночный бег 3х10 м  (не более 10,9 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами коснуться пола) | |

Таблица №18

(Приложение №6 к ФССП по виду спорта спортивная аэробика)

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе

(этапе спортивной специализации)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 60 м (не более 11,6с) | Бег на 60 м (не более 12,3 с) |
| Выносливость | Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с) | Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 30 с  (не менее 15 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с  (не менее 12 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 8 раз) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м  (не более 10,1 с) | Челночный бег 3х10 м  (не более 10,7 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу пальцами коснуться пола (не менее 2 раз) | |
| Шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии | |
| Техническое мастерство | *Тренировочный этап 1 - 2 года обучения*  Группа A: отжимание в упоре лежа  Группа B: упор углом ноги врозь  Группа C: прыжок с поворотом 360°  Группа D: вертикальный шпагат  *Тренировочный этап 3 - 4 года обучения*  Группа A: геликоптер в упор лежа  Группа B: упор углом ноги врозь с поворотом (максимум на 360°)  Группа C: прыжок в группировку поворотом на 360°  Группа D. поворот на 360° в вертикальный шпагат | |

Таблица №19

(Приложение №7 к ФССП по виду спорта спортивная аэробика)

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

(этапе спортивной специализации)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 60 м (не более 8,7 с) | Бег на 60 м (не более 9,6 с) |
| Выносливость | Бег на 2 км (не более 9 мин ) | Бег на 1 км (не более 11 мин) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 30 с  (не менее 20 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с  (не менее 17 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 15 раз) |
| Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (не менее 18 раз) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м  (не более 8,7 с) | Челночный бег 3х10 м  (не более 9 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения, сидя на полу, ноги выпрямлены, вместе. Кисти рук тянутся вперед  (не менее 5 см ниже уровня линии стоп) | |
| Продольный шпагат на полу  (полное касание пола бёдрами) | |
| Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии  (полное касание пола бедрами) | |
| Техническое мастерство | Группа A: геликоптер в шпагат или в упор «Венсон»;  Группа B: упор углом ноги врозь с поворотом (максимум на 720°); Группа C: прыжок согнувшись ноги врозь;  Группа D: «либела» в вертикальный шпагат /безопорная «либела» в вертикальный шпагат. | |
| Спортивный разряд | «кандидат в мастера спорта» | |

**4.5. Методические указания по организации тестирования**

Тестирование проводится 2 раза в год:

- сентябрь, октябрь - *приемное* тестирование поступающих в учреждение и *контрольное* тестирование занимающихся после каникулярного периода;

- май - *контрольно-переводное* тестирование занимающихся для перевода (зачисления) на следующий этап (период) подготовки.

На основании *приемного* тестирования проводится отбор и прием поступающих в учреждение.

*Контрольное* тестирование - определение уровня физической подготовленности занимающихся в начале спортивного сезона в каждом физическом умении. На основании анализа результатов тренер включает в тренировочные занятия необходимые упражнения, направленные на развитие той или иной двигательной способности, намечает общую стратегию в создании системы индивидуальной подготовки, определяет нагрузки, повышающие уровень физической подготовленности. В программу контрольного тестирования тренером могут быть включены дополнительные тесты, необходимые для определения физической подготовленности занимающихся.

Результаты *контрольно- переводного* тестирования служат основанием для перевода (зачисления) занимающихся на определенный этап (период) спортивной подготовки. Занимающиеся, не выполнившие нормативные требования, на основании решения тренерского совета могут пройти повторное обучение , но не более 1 раза на данном этапе подготовки.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учреждении.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;

- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;

- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;

- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;

- решения серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

***Методические указания к выполнению тестов***

*Тест «Бег 30 метров»*

Методика выполнения. Бег выполняется из положения «среднего» старта. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии туловищем. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды. Тесты «Бег на 60 м» выполняется аналогично.

*Тест «Прыжок в длину с места»*

Методика выполнения.Выполняется с места толчком двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат*.*

*Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)»*

Методика выполнения. Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилось к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Сгибание рук должно выполняться до положения корпуса параллельно полу. Разгибание рук должно выполняться до их полного выпрямления. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

*Тест «Наклон вперед из положения стоя*»

Методика выполнения. Выполняется из положения стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и расстоянием до пола. При выполнении упражнения, стоя на полу, необходимо пальцами коснуться пола.

*Тест «Поднимание туловища из положения лежа на спина за 30 секунд»*

Методика выполнения. Тест выполняется из исходного положения: лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 30 секунд, касаясь локтями бёдер (коленей) с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

*Тест «Челночный бег 3 х10»*

Методика выполнения. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

*Тесты «Бег на 1 км», «Бег на 2 км»*

Методика выполнения. Бег проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке. Выполняется из положения высокого старта, без остановок. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается после преодоления указанной дистанции. Время засекают с точностью до 0,1 секунды.

*Тест «Наклон вперед из положения сидя на полу»*

Методика выполнения. Выполняется сидя на полу, ноги вместе, носки оттянуты, сгибание ног в коленях не допускается. Участник выполняет 2 наклона вперед, кистями рук тянется за линию стоп, на третьем фиксируется положение на 2 сек. Измеряется расстояние от линии стоп до кончиков пальцев.

*Тест «Шпагаты»*

Продольный шпагат (правый, левый)

Методика выполнения.  Одна нога выбрасывается вперёд корпуса, а вторая находится сзади. Ноги полностью выпрямлены в коленных суставах в единую линию строго перпендикулярной линии шпагата в его плоскости. Стопы и бедра фиксируются на одной линии, носки и колени вытянуты. Внутренние поверхности обоих бёдер в совокупности образуют угол в 180 градусов. Таз подвернут вперёд (живот «смотрит» в пол). Лопатки сведены, плечи раскрыты, спина выпрямлена.

Поперечный шпагат

Методика выполнения. Ноги разводятся в противоположные стороны от корпуса образуя единую линию, и образуют угол, близкий к 180° Линия, которой можно условно соединить правый и левый тазобедренные суставы, строго параллельна линии шпагата в его плоскости. Стопы и бедра фиксируются на одной линии, носки и колени вытянуты. Таз подвернут вперёд (живот «смотрит» в пол). Лопатки сведены, плечи раскрыты, спина выпрямлена.

**4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.**

В целях определения состояния здоровья и функционального состояния спортсменов,  
допуска к занятиям пауэрлифтингом, участию в соревнованиях лица, проходящие спортивную  
подготовку, подлежат ежегодному медицинскому обследованию в отделении спортивной медицины СОКБ. Объем медико-биологического обследования лиц, проходящих спортивную  
подготовку на различных этапах (периодах), определён Приложением№2 Порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом ( в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утверждённым приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01 марта 2016 года №134н.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки со сроком действия не более 1 года. Результаты медицинского осмотра вносятся в медицинскую документацию лица, прошедшего медицинский осмотр.

**5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Список литературы:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры [Текст]: /Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. - М.: Спорт Академ Пресс, 2002 г. - 304с.

2. Болобан В.Н. Спортивная гимнастика: Уч. пос. для ин-тов физ. культуры. - Киев: Высшая школа, 1988.

3. Брыкин, А.Т., Смолевский В.М. Гимнастика М., 1985.

4. Ботяев В.Л. Спортивная аэробика как эффективное средство развития

координационных способностей [Текст] / В.Л. Ботяев, Т.И. Тутулова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: материалы ХГ Всероссийской научно-практической конференции / Сургут. Сургутский Государственный Университет. - Сургут, 2012. - том 1, 46-48 с.

5. Ботяев В.Л. Координационные способности как критерий оценки технических возможностей в аэробной гимнастике [Текст] / В.Л. Ботяев, В.Н. Бойко, Т.И. Тутулова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сборник материалов ХП Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / Сургут. Сургутский Государственный Университет. - Сургут, 2013. - том 2, С. 37-40

6. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография: В. Б. Иссурин. - М.: Советский спорт.-2010- 288 с. («Спорт без границ»)

7. Волков И.П. Спортивная психология. - СПб.: 2002.

8. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978.

9. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: учеб. пособие. - М.: Тера - Спорт, 2002. - 512 с.

10. Фискалов В.Д. спорт и система подготовки спортсменов: учебник/ В. Д. Фискалов -М.: Советский спорт, 2010-392 с: ил.

11. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994.

12. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . - М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. - 64с.

13. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: (общие основы теории и методики физ. воспитания; теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-прикл. форм физ. культуры) [Текст]: учебник / Л. П. Матвеев. — М.. Физкультура и спорт, 1991. — 542 с.

14. Спортивная аэробика. Правила соревнований FIG (2013-2016 г.г.) [Текст] / Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики ФИЖ (FIG). - М., 2012г.

15. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Министерство образования Российской Федерации.- М., 2000 г.

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

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

**Перечень интернет-ресурсов**

1. Всероссийская федерация спортивной аэробики [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics>. - ВФСОА, 1992-2011.

2. Минспорт РФ аэробики [Электронный ресурс] - Режим доступа: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

3. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>

2. Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.rusada.ru>

3. Всемирное антидопинговое агентство [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.wada-ama.org>

8. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.fizkulturaisport.ru/>

11. Психологическая подготовка [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.gokarting.ru/articles/93/>