

**Государственное бюджетное учреждение
спортивная школа олимпийского резерва №2
Невского района Санкт-Петербурга**

*Рассмотрена и согласована на
заседании тренерского совета*

«23» 12 2021 года, протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ СШОР №2 Невского района

от «23» 12 2021 года

**Программа спортивной подготовки
по виду спорта спортивная аэробика**

Программа разработана на основании: Приказа Министерства спорта РФ от 30 июня 2021 г. N 499 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика" (Зарегистрировано в Минюсте России 28 июля № 64425)

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства- без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Авторы-разработчики

Разумова З.Н., Затеева Е.В., Купершмит Е.А.

Санкт-Петербург

2021

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	
1.	Нормативная часть	
1.1.	Спортивная аэробика	
2.	Методическая часть	
2.1.	Характеристика содержания программы	
2.2.	Организационно – методические указания	
2.3.	Учебный план	
2.4.	План-схема годового цикла спортивной подготовки	
2.5.	Программный материал по компонентам спортивной тренировки	
2.5.1.	Теоретическая подготовка	
2.5.2.	Физическая подготовка	
2.5.3.	Техническая подготовка	
2.5.4.	Хореографическая, акробатическая подготовка	
2.5.5.	Тактическая подготовка	
2.5.6.	Психологическая подготовка	
2.6.	Восстановительные средства и мероприятия	
2.7.	Воспитательная работа	
2.8.	Инструкторская и судейская практика	
3.	Система контроля и зачетные требования	
3.1.	Педагогический, психологический и врачебный контроль	
3.2.	Зачетные требования и переводные нормативы	
4	План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	
5	Условия реализации	
5.1.	Требования к спортсменам, участвующим в соревнованиях	
5.2.	Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку спортсменов	
5.3.	Требования к материально технической базе и инфраструктуре	
5.4.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	
6	Антидопинговые мероприятия	
7.	Перечень информационного обеспечения	
7.1.	Список литературных источников	
7.2.	Аудиовизуальные средства	
7.3.	Интернет-ресурсы	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по спортивной аэробике (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика (утвержден приказом Минспорта России от 30.12.2016 № 1364), Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ЕВСК и с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 20.02.2017 № 108), профессиональных стандартов «Спортсмен» (утвержден приказом Минтруда и соцзащиты от 07.04.2014 № 186н) и «Тренер» (утвержден приказом Минтруда и соцзащиты РФ от 07.04.2014 № 193н), нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ и других организаций, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Министерства спорта Российской Федерации.

При определении условий и требований к процессу спортивной подготовки в группах начальной подготовки и тренировочных (спортивной специализации) учитывались принципы системности, преемственности и вариативности.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической, психологической, воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, необходимость обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена разнообразие тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи при составлении программного материала для практических занятий.

Основным принципом тренировочной и соревновательной деятельности в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства является специализированная подготовка, в основе которой лежит учёт игровой функции (амплуа), индивидуальных особенностей и склонностей обучающихся, осуществляемый на основе универсальности процесса спортивной подготовки на предшествующих этапах.

Спортивная аэробика - один из самых молодых видов спорта, который еще только формируется. В нем используются элементы художественной, спортивной гимнастик и акробатики. Внешне он очень напоминает вольные упражнения в спортивной гимнастике. На площадке размером семь на семь метров спортсмены под 4 динамичную музыку (порядка 180 ударов в минуту) должны показать мини-спектакль из различных элементов, за которые получают от судей баллы. Время, отведенное на выступление, – 1 минута 45 секунд.

Упражнения спортивной аэробики напоминают вольные упражнения гимнастов, но не содержат технически сложных элементов, подобных гимнастическим или акробатическим. Они выполняются в довольно высоком темпе на фоне четкого музыкального ритма. По характеру все движения отличаются резкостью, динамичностью и законченностью отдельных действий и соединений. Как и в любом виде спорта, специфику двигательной деятельности в спортивной аэробике определяют правила соревнований, которые устанавливают специальные требования к композиции и условия ее выполнения.

В спортивной аэробике существует 5 спортивных дисциплин. Количество и пол спортсменов в каждой из 5 спортивных дисциплин соревнований по спортивной аэробике следующие:

- индивидуальные выступления женщин (ИЖ) - 1 женщина;
- индивидуальные выступления мужчин (ИМ) - 1 мужчина;
- смешанные пары (СП) - 1 мужчина/ 1 женщина;
- трио (ТР) - 3 спортсмена в любом составе (- мужчины/женщины/смешанный состав);
- группы (ГР) - 6 спортсменов в любом составе (мужчины/женщины/смешанный состав).

Цель многолетней подготовки юных аэробистов - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств.

Подготовка спортивного резерва по спортивной аэробике в ГБУ СШОР №2 Невского района Санкт-Петербурга строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (в ССМ, ВСМ); медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика занимающихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией ГБУ СШОР №2 Невского района Санкт-Петербурга по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Программа включает в себя пояснительную записку, нормативную и методическую части, а так же системы контроля и зачётных требований.

Завершается программа перечнем информационного обеспечения и комплексом календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также условиями ее реализации, включающими требования к спортсменам, тренерским кадрам, материально-технической базе и другим в соответствии с действующим законодательством.

Материал программы представленный в разделах, отражает тот или иной вид подготовки аэробистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ГБУ СШОР №2 Невского района Санкт-Петербурга в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, антидопинговые мероприятия, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

Основной показатель работы отделения спортивной аэробики в ГБУ СШОР №2 Невского района Санкт-Петербурга - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности (по истечению каждого года), вклад в подготовку команд мастеров, участвующих в чемпионатах России и международных спортивных соревнованиях, сборных команд России, субъектов Российской Федерации, результаты участия в региональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда - основное условие «пребывания» занимающихся в ГБУ СШОР №2 Невского района Санкт-Петербурга. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Спортивная аэробика

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы, по физической и спортивной подготовке, перечень тренировочных сборов, реестры экипировки, оборудования и инвентаря, необходимые для тренировочно-соревновательного процесса. Это показано в таблицах 1-14.

Этап начальной подготовки (НП). На этапе начальной подготовки в организации, осуществляющие спортивную подготовку по виду спорта «Спортивная аэробика» зачисляются, желающие заниматься спортивной аэробикой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра(справка 086-у).

На этапе начальной подготовки осуществляется спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники спортивной аэробики, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (Т(СС)). Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых юных спортсменов, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, технической подготовке, выполнение первого юношеского разряда

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). По своему характеру, средствам, методам и организации занятий процесс спортивной подготовки на этом этапе отражает характер работы спортсменов высших разрядов.

Основным критерием комплектования групп спортивной аэробики первого, второго и третьего годов обучения служат результаты выполнения нормативных требований, выполнение спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). На этом этапе осуществляется освоение молодыми спортсменами специфики подготовки квалифицированных спортсменов по параметрам соревновательных и тренировочных нагрузок, физическим и психическим напряжением. Это связано с переходом на качественно новый уровень подготовленности по всем компонентам тренировки, что обеспечивает более успешную адаптацию к требованиям спорта высших достижений.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки: продолжительность, минимальный возраст для зачисления, количество спортсменов в группах (спортивная аэробика)

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	2

Таблица 2

**Влияние физических качеств и телосложения спортсменов
на результативность занятий спортивной аэробикой**

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.

Таблица 3

**Численный состав занимающихся, максимальный объем тренировочной
работы и требования по физической и спортивной
подготовке (спортивная аэробика)**

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
Этап начальной подготовки				
Первый	7	12	6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
Второй			9	
Тренировочный этап				
Первый	8	8	14	Выполнение нормативов ФП, ТП, обязательной технической программы, выполнение 1 спортивного разряда
Второй			14	
Третий			18	
Четвертый			18	
Этап совершенствования спортивного мастерства				
Без ограничений	14	4	28	Выполнение нормативов ФП, ТП, обязательной технической программы, выполнение разряда КМС
Этап высшего спортивного мастерства				
Без ограничений	15	2	32	Выполнение нормативов ФП, ТП, обязательной технической программы, выполнение МС

Таблица 4

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4/5	6	12	18	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	234	312	624	936	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

Таблица 5

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

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)		ССМ	ВСМ
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая (%)	46-52	37-45	30-35	28-33	24-26	22-24
Специальная физическая	22-24	24-26	25-28	26-28	30-34	36-38
Техническая	10-12	18-20	20-25	20-25	18-22	16-18
Теоретическая	2-7	3-7	2-6	2-6	2-5	3-5
Тактическая,	2-5	2-5	2-6	2-6	2-8	3-8
Психологическая	3-6	2-5	2-5	2-7	3-9	3-9

Таблица 6

Планируемые показатели соревновательной деятельности по спортивной аэробике (количество соревнований)

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)		ССМ	ВСМ
	до года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	2
Сила	1
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	3

Условные обозначения:

3- значительное влияние

2- среднее влияние

1 – незначительное влияние

Таблица 7

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления юных спортсменов на этап начальной подготовки (спортивная аэробика)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики/Юноши	Девочки/Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,1 с)
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 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)
Координация	Челночный 3x10 м (не более 10,3 с)	Челночный 3x10 м (не более 10,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)+1-+3	

Таблица 8

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления юных спортсменов (спортивная аэробика) на тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики/Юноши	Девочки/Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 11,5 с)	Бег на 60 м (не более 12,0 с)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 5 мин 50 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 20 с)
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
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 20 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 17 раз)
Координация	Челночный 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный 3x10 м (не более 9,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (+4см+5см)	
	Шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица 9

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для
зачисления юных спортсменов на этап совершенствования
спортивного мастерства (спортивная аэробика)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 8,2 с)	Бег на 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 8,1 мин)	Бег на 2 км (не более 10,0 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 36 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 25 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз)
Координация	Челночный 3x10 м (не более 7,2с)	Челночный 3x10 м (не более 8,0 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу, ноги выпрямлены, вместе. Кисти рук тянутся вперед (не менее +11+15 см ниже уровня линии стоп)	
	Продольный шпагат на полу (полное касание пола бедрами)	
	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Таблица 10

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для
зачисления спортсменов на этап высшего
спортивного мастерства (спортивная аэробика)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики//Юноши	Девочки/Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 8,2 с)	Бег на 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 8 мин 10 мин)	Бег на 2 км (не более 10 мин 0 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 36 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 19 раз)
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 16 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 16 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 25 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз)
Координация	Челночный 3x10 м (не более 7,2 с)	Челночный 3x10 м (не более 8,0 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу, ноги выпрямлены, вместе. Кисти рук тянутся вперед (не менее +11+15 см ниже уровня линии стоп)	
	Продольный шпагат на полу (полное касание пола бедрами)	
	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Мастер спорта	

Таблица 11

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (спортивная аэробика)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	Этап ВСМ
	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

Таблица 12

Перечень тренировочных сборов (спортивная аэробика)

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	-	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы	18	18	14	-	Не менее 70%

	по общей или специальной физической подготовке					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

Таблица 13

Оборудование, спортивный инвентарь и тренировочные устройства, необходимые для прохождения спортивной подготовки (спортивная аэробика)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Брусья гимнастические низкие	штук	4
2	«Грибок» гимнастический	штук	1
3	Зеркало настенное (12 x 2 м)	штук	1
4	Коврик гимнастический	штук	20
5	Маты гимнастические	штук	10
6	Мостик гимнастический пружинный	штук	2
7	Музыкальный центр	штук	3
8	Палка гимнастическая	штук	10
9	Скакалка гимнастическая	штук	20
10	Скамейка гимнастическая	штук	5
11	Спортивный резиновый жгут	штук	20

12	Стенка гимнастическая	штук	4
13	Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг)	комплект	10
14	«Грибок» гимнастический	штук	1
15	Дорожка акробатическая	штук	1
16	Канат	штук	2
17	Надувной акробатический комплект «Джуниор»	штук	2
18	Покрывтие напольное для спортивной аэробики (помост)	штук	1
19	Скамейка наклонная	штук	5
20	Степ платформа	штук	16
21	Стоялки гимнастические	штук	4

Таблица 14

Обеспечение спортивной экипировкой (спортивная аэробика)

Спортивная экипировка, переданная в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ		Этап ВСМ	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2	Гимнастические накладки для защиты рук	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
6	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7	Кроссовки для выступлений	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Кроссовки для зала (тренировочные)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9	Купальник (комбинезон) для выступлений	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
10	Носки для выступлений	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
11	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
12	Чешки гимнастические	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
13	Шорты	штук	на	-	-	1	1	2	1	2	1

	спортивные		занимаю щегося								
14	Колготы для выступлений	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
15	Легинсы	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16	Топ спортивный тренировочный	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1

Примечание. Работодатель организации в соответствии со статьей 348.10 Трудового кодекса Российской Федерации обязан обеспечить финансирование обеспечения спортсменов, тренеров спортивной экипировкой, оборудованием и инвентарем, другими материально-техническими средствами, необходимыми для осуществления их деятельности, поддерживать указанные экипировку, оборудование, инвентарь и средства в состоянии, пригодном для использования и установить определенные нормы обеспечения и сроков пользования спортивной экипировкой, оборудованием и инвентарем, другими материально-техническими средствами в локальных нормативных актах организации.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Характеристика содержания программы

Методическая часть программы включает материал по основным видам спортивной подготовки, его распределение по годам занятий и в годичном тренировочно-соревновательном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам занятий, организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, воспитательной работы.

2.2. Организационно-методические указания

Система многолетней спортивной подголки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подголки спортсменов всех возрастных групп. Она основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема и средств общей и специальной физической подголки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Многолетняя подголка спортсменов высокой квалификации предполагает длительность тренировочного процесса от 6 лет и более (от новичка до Мастера спорта России).

Для проведения занятий, кроме основного тренера, допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы лицами, проходящими спортивную подготовку. Кроме второго тренера к работе со спортсменами могут привлекаться и другие специалисты: хореографы, концертмейстеры, звукорежиссеры.

Второй тренер оказывает помощь:

- в страховке при обучении и исполнении сложно-координационных акробатических элементов;
- в обучении элементов и связок в индивидуальной и парно-групповой работе;
- при обучении основам хореографии, при составлении и отработке композиций требуется специалист-хореограф.

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.

Возраст, разрешенный для начала занятий спортивной аэробикой 7 лет.

Прохождение материала по всем предметным областям осуществляется с учетом возрастных особенностей обучающихся. *На этапе начальной подготовки, в группах с занимающимися (7-9 лет)* необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста.

В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. Рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с 8-13 лет при подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объема, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у занимающихся этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Также надо иметь в виду, что дети этого возраста переоценивают свои силы и возможности, а к 13 годам у девочек в связи с наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций, физических и особенно координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

При построении тренировочного процесса на этапе *совершенствования спортивного мастерства 14 лет и высшего спортивного мастерства 15 лет и старше*, планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер должен понимать, что в этот период у детей 14-16 лет происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечно-сосудистая система хорошо приспособляется к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличивается объем мышц и силовые показатели. Продолжается окостенение хрящевой ткани, но разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек имеется. В это время быстро и прочно формируются двигательные навыки, и повышается устойчивость к общей работоспособности. У девочек заканчивается половое созревание, а у мальчиков начинается. В связи с этим у мальчиков в этот период частично нарушаются координационные способности.

Индивидуализация - один из основных принципов системы подготовки спортивных аэробистов. Тренер должен максимально учитывать индивидуальные способности при разработке программ подготовки и соревновательной программы, техники, тактики, уровня готовности и непременно мотивацию, психо-функциональные особенности, свойства темперамента и поведения. Чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип.

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

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется общими контрольными значениями показателей программы, которые могут быть перераспределены во времени с учетом индивидуальных особенностей и соревновательного графика спортсмена.

Необходимость индивидуального обучения обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования нагрузки.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно,

уменьшается удельный вес средств ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

При формировании групп спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства рекомендуется согласовывать списки спортсменов с соответствующими региональными органами управления физической культурой и спортом в целях оптимального вовлечения данных спортсменов в спортивную деятельность в регионе. Продолжительность одного занятия в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю не должна превышать четырёх астрономических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех астрономических часов. Рекомендуется в группах совершенствования спортивного мастерства, проводить тренировочные мероприятия продолжительностью до 14 дней к соревнованиям регионального уровня. Группы высшего спортивного мастерства могут работать в режиме постоянно действующих тренировочных сборов по подготовке к международным, всероссийским соревнованиям, матчевым встречам и международным турнирам.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества, а также степень влияния физических качеств и телосложения спортсменов на результативность в спортивной аэробике.

Таблица 15

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфологические показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Необходимо в сенситивные периоды акцентирование воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные

качества, общая выносливость и сила).

Реализация программных требований существенным образом зависит от эффективного планирования и действенного контроля. Выполнение программных требований является обязательным условием положительной оценки работы тренеров и деятельности спортивной школы в целом.

Программа служит основным ориентиром в организации работы. В отдельных случаях в соответствии с местными условиями (профессионализм тренеров, наличие материальной базы, контингент занимающихся и др.) и конкретным календарем соревнований тренерский совет ГБУ СШОР №2 Невского района Санкт-Петербурга может вносить изменения в содержание текущего (годового) планирования, сохраняя при этом его основную направленность и руководствуясь рекомендациями по содержанию программного материала и последовательности его изучения.

2.3. План спортивной подготовки

В плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных спортсменов. Учитывается режим тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели и по индивидуальным планам юных спортсменов на период их активного отдыха (таблица 4). С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую (таблица 5).

Распределение времени в плане на основные разделы тренировки по годам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе спортсменов высокого класса.

Таблица 16

План-график распределения часов для групп начального этапа подготовки 1 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая	12	14	12	14	12	12	12	12	10	12	11	12	130
2.	Специальная физическая	9	9	9	9	9	9	9	10	9	11	7	10	115
3.	Техническая, в том числе:	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	- ИВС*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	- акробатическая, хореографическая	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	31
4.	Тактическая, теоретическая и психологическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	18
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	-	2	-	-	-	2	-	2	-	2	2	18
Всего часов		26	26	26	26	24	24	26	26	24	28	28	28	312

*избранный вид спорта (ИВС)

Таблица 17

План-график распределения часов для групп начального этапа подготовки 2 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая	19	19	19	19	16	16	18	18	16	19	19	19	210
2.	Специальная физическая	14	14	14	14	14	14	13	15	14	14	14	14	160
3.	Техническая, в том числе:	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	46
	- ИВС	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	- акробатическая, хореографическая	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	34
4.	Тактическая, теоретическая и психологическая	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	28
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	2	-	2	-	2	2	2	2	24
Всего часов		39	39	39	39	36	36	39	39	36	42	42	42	468

Таблица 18

**План-график распределения часов для
групп тренировочного этапа 1-го, 2-го подготовки**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая	17	17	16	17	16	15	16	16	15	16	18	17	200
2.	Специальная физическая	13	12	13	13	11	11	12	12	11	12	12	13	130
3.	Техническая, в том числе:	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	180
	- ИВС	6	6	7	7	7	5	6	6	5	8	7	7	77
	- акробатическая, хореографическая	10	9	10	8	7	9	9	9	9	9	9	9	103
4.	Тактическая, теоретическая и психологическая	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	109
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	109
Всего часов		62	61	62	62	57	57	59	59	57	62	65	65	728

Таблица 19

**План-график распределения часов для
групп тренировочного этапа 3-го, 4-го года подготовки**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая	18	18	18	19	18	18	18	18	18	19	19	19	280
2.	Специальная физическая	16	16	16	16	15	15	15	16	15	16	16	16	180
3.	Техническая, в том числе:	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	190
	- ИВС	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	80
	- акробатическая, хореографическая	10	9	10	10	10	9	9	10	9	10	11	11	80
4.	Тактическая, теоретическая и психологическая	11	11	12	11	12	11	12	12	10	12	13	13	165
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	11	12	12	12	12	12	12	12	12	14	13	14	121
Всего часов		76	76	78	78	77	74	76	78	74	81	84	84	936

Таблица 20

**План-график распределения часов для
групп совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая	31	33	31	31	29	29	31	29	31	33	33	32	436
2.	Специальная физическая	27	26	27	28	25	25	26	27	26	27	27	27	291
3.	Техническая, в том числе:	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	220
	- ИВС	10	10	11	10	9	9	10	10	8	9	10	10	110
	- акробатическая, хореографическая	10	9	10	9	10	10	10	10	9	10	9	10	110
4.	Тактическая, теоретическая и психологическая	18	18	17	18	17	17	17	19	17	19	19	18	218
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	24	24	24	24	24	24	24	25	23	24	25	25	291
Всего часов		122	122	122	122	116	116	120	122	116	126	126	126	1456

Таблица 21

План-график распределения часов для группы высшего спортивного мастерства

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая	42	42	42	42	42	42	42	42	42	43	43	585	
2.	Специальная физическая	30	31	30	31	30	30	30	31	30	31	31	398	
3.	Техническая, в том числе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	199	
	- ИВС	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	110	
	- акробатическая, хореографическая	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	89	
4.	Тактическая, теоретическая и психологическая	21	20	21	21	20	20	21	21	20	21	21	200	
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	31	30	30	29	23	23	30	29	20	33	31	282	
Всего часов		140	140	140	140	132	132	140	140	128	144	144	1664	

2.4. Схема годичного цикла спортивной подготовки

Периодизация спортивной тренировки - это деление тренировочного процесса на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы.

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

Развитие спортивной формы происходит по следующим фазам: становления, стабилизации и временной утраты. Это находит свое отражение в делении годичного цикла (макроцикла) на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Периодизация тренировочного процесса тесно связана с календарем спортивных соревнований и имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки: основные соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные и отборочные - в подготовительном.

Основные задачи подготовительного периода:

- развитие физических качеств;
- разучивание отдельных элементов и «связок»;
- изучение программы соответствующего разряда, специальная техническая, прыжковая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, становление спортивной формы

занимающихся.

Длительность периода может составлять от двух до пяти месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

Основные задачи соревновательного периода:

- совершенствование техники отдельных элементов, исполнительского мастерства целостных соревновательных программ;
- достижение высокого уровня спортивной формы, психологическая подготовка и успешное выступление на главных соревнованиях года.

Общая продолжительность этапа составляет примерно от пяти до семи месяцев.

Основные задачи переходного периода:

- постепенное снижение тренировочной нагрузки, переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки.

Общая продолжительность этапа составляет примерно один - два месяца.

Кроме типового годичного цикла имеются еще полугодичные (сдвоенные) циклы и циклы со сложной структурой соревновательного периода.

Подготовительный период делится на два этапа:

- общеподготовительный;
- специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе выделяют *втягивающий и базовый мезоциклы*.

Во втягивающем мезоцикле содержание тренировки должно быть направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы.

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

На специально-подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными.

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

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

В соревновательном периоде применяются мезоциклы двух типов — соревновательные и промежуточные.

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

Промежуточные мезоциклы предусматриваются между соревновательными и строятся по типу шлифовочных.

Переходный период структурной регламентации не имеет.

Таблица 22

Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезо- и микроциклов)

Макроцикл (полный цикл развития спортивной формы)					
Периоды					
Подготовительный этап				Соревновательный этап	Переходный
общеподготовительный этап	специально-подготовительный этап				
Мезоциклы					Структурной регламентации не имеет
втягивающий	базовый	контрольный	шлифовочный	соревновательный	
промежуточный					
Первые недели возобновления занятий после отдыха, спортсмены	Последующие 4-8 недель, содержание тренировок должно быть	Тренировочная работа сочетается с участием в контрольных	Направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности спортсменов с	Включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и разгрузку.	Заполняют время между соревнования

постепенно втягиваются в работу, приобретают необходимую работоспособность, содержание тренировок направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы	направлено на дальнейшее повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие физических качеств, освоение нового и совершенствование известного программного материала	соревнованиях небольшого масштаба, иногда по неполной программе	учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях			
				Микроциклы (5-7 дней)	типы	
				Втягивающий Базовый Ударный Настроечный Соревновательный Разгрузочный	Восстановительно- поддерживающий	Восстановительно- шлифовочный

Этап начальной подготовки

В группах начальной подготовки годичный цикл на периоды не делится, так как весь тренировочный процесс носит подготовительный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, овладение основами техники спортивной аэробики. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, волевых и морально-этических качеств личности, формирования устойчивого интереса к занятиям спортом, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период.

В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства, к которым относятся - укрепление состояния здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, повышение функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях. По окончании годичного цикла спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства

Структура годичного цикла на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке занимающихся на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на данном этапе - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей

спортсменов.

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Задачи: 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, поддержка высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов. На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, вошедшие в основной или резервный состав сборной команды Российской Федерации или субъекта Российской Федерации и показывающие стабильные высокие результаты (на уровне норматива мастера спорта России и выше).

2.5. Программный материал по компонентам спортивной подготовки

2.5.1. Теоретическая подготовка

Теоретические знания позволяют спортсменам спортивной аэробики правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны знать:

- историю развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях спортивной аэробики.

В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо:

- дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта;
- ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней;
- раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Примерный программный материал по теоретической подготовке

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения здоровья, повышения дееспособности организма. Разрядные нормы и требования для присвоения разрядов по спортивной аэробики. Спортивная аэробика в России. История спортивная аэробика: ее зарождение, развитие спортивной аэробики в России, в Санкт-Петербурге. Успехи спортсменов спортивной аэробики на международной арене,

первенствах мира и Европы. Вступление федерации спортивной аэробики России в Международную федерацию спортивной аэробики. Анализ выступления Санкт-Петербургских спортсменов на соревнованиях.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса

Классификация и терминология спортивной аэробики. Понятия о технике спортивной аэробики. Техническая подготовка спортивной аэробики и факторы, ее определяющие. Хореографическая подготовка спортивной аэробики и факторы, ее определяющие. Общая характеристика спортивной тренировки. Средства тренировки спортсмена (физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности). Технические средства и тренажеры в подготовке спортсмена. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Периодизация спортивной тренировки.

Правила соревнований, их организация и проведение

Соревнования по спортивной аэробике, их цели и задачи. Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Виды соревнований. Система проведения соревнований.

Сведения о строении и функциях организма

Строение человека, скелет, кости, связки. Мышечная система и ее функции. Мышцы, органы движения, работа мышц при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и кровеносные сосуды. Дыхание. Газообмен. Легкие. Значение сердечно-сосудистых и дыхательных систем для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения: обмен веществ в организме, выдыхательная система. Нервная система: центральная, периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Роль нервной системы в управлении движениями человека. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей для достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания умения и навыки

Режим дня, закаливание организма. Основы спортивного питания. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом. Поддержание в чистоте кожи, волос, ногтей. Гигиеническое значение водных процедур. Основные правила закаливания. Основные средства закаливания. Методика применения закаливающих процедур. Режим питания. Основы рационального питания. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для занимающихся борьбой. Питание борца в период снижения веса. Контроль состояния здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания и парной бани. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований. Общий режим спортсмена. Режим труда, отдыха, питания до и после тренировки, во время соревнований. Гигиена сна. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Вред курения и спиртных напитков. Фармакология. Антидопинговая профилактика, ее содержание и вред. Вентиляция, температура воздуха, освещенность и влажность в спортивном зале. Уборка зала.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Оборудование залов для занятий спортивной аэробикой. Спортивная одежда и обувь спортсмена, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях спортивной аэробикой. Применение тренажеров в тренировке спортсмена.

Техника безопасности на занятиях по спортивной аэробике борьбе

Профилактика травматизма на занятиях по спортивной аэробике. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в спортивной аэробике. Профилактика травматизма на занятиях по спортивной аэробике. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спортивной аэробике, их профилактика. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Последствие нерациональной тренировки спортсменов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Утомление:

причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др.

Примерные темы занятий этапа начальной подготовки

1. Что такое аэробика.
2. Терминология аэробики.
3. Гигиенические требования к проведению занятий.
4. Форма для занятий аэробикой.
5. Рациональное питание и режим дня.
6. Дисциплина на занятии (правила поведения в зале).
7. Анатомические сведения (части тела, суставы, движения в суставах, мышцы).

Примерные темы занятий на тренировочном этапе подготовки

1. Музыкальная грамота.
2. Техника безопасности в аэробике.
3. Значение правильной осанки.
4. Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике. - Методический разбор базовых шагов аэробики.
5. Группы элементов для составления спортивных комбинаций.
6. Посещение соревнований по спортивной аэробике, спортивной акробатике, художественной и спортивной гимнастике, танцам, балетных спектаклей.
7. Понятие об общей и специальной физической подготовке.
8. Структура тренировочного занятия.
9. Понятие об объёме и интенсивности тренировочного занятия.
10. Дневник спортсмена.

Примерные темы занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

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

2.5.2. Физическая подготовка

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

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

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

Выносливость - способность противостоять утомлению.

Общая выносливость - способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности.

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

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

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

Основные задачи общей физической подготовки:

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

Специальная физическая подготовка

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

Задачи специальной физической подготовки -1:

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

Задачи специальной физической подготовки -2:

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

2.5.3. Техническая подготовка

Техника - наиболее рациональное выполнение двигательного действия.

Задачи технической подготовки:

1. Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.
2. Создать двигательное представление об изучаемой технике.
3. Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.
4. Приобрести навыки спортивной техники.
5. Совершенствовать спортивную технику за счет более рационального и эффективного выполнения движений.
6. Овладеть расслаблением.
7. Увеличить частоту движений и их амплитудой.
8. Научить проявлять большую силу в выполнении движений.
9. Использовать упругость мышц.
10. Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.
11. Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.
12. Научить, правильно, выполнять ОРУ и специальные упражнения. Техническая подготовка включает в себя разучивание, закрепление и совершенствование элементов спортивной аэробики, базовых шагов, спортивной комбинации в целом.

Техническая подготовка включает в себя разучивание, закрепление и совершенствование элементов спортивной аэробики, базовых шагов, спортивной комбинации в целом.

Работа над спортивной комбинацией включает в себя:

- а) работу по элементам;
- б) работа по четвертушкам упражнения;
- в) работа по частям;
- с) выполнение комбинации в целом, сдвоенные подходы и т.д.

Базовая подготовка

Этап начальной подготовки 1-ого года обучения

Базовые шаги: марш, бег, приставной шаг, скрестный, подъем колена, выпад, подскоки («скип»), прыжки ноги врозь - ноги вместе.

Движения рук: симметрично-одновременные, комбинации связок из базовых шагов в сочетании с движениями рук.

Этап начальной подготовки 2-го года обучения

Базовые шаги: повторение материала 1-го года обучения: (марш, бег, приставной шаг, подъем колена, скрестный шаг, выпад, подскоки («скип»), прыжки ноги врозь - ноги вместе, махи вперед и в сторону).

Движения рук: одновременные, попеременные, асимметричные, в сочетании с различным положением ног, в жестком и мягком стиле.

Комбинации связок из базовых шагов в сочетании с различными движениями рук (аэробная хореография).

Комбинации связок аэробной хореографии в сочетании с изученными элементами сложности групп А, В, С, D - отжимание, шпагаты, прыжок в группировку.

Разучивание и закрепление техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложностью до 0,2.

Тренировочный этап 1-го года подготовки

Базовые шаги с продвижением вперед, в сторону, назад, по диагонали, по кругу.

Комбинации связок из базовых шагов в сочетании с различными движениями рук (одновременные, попеременные, ассиметричные).

Связки из базовых шагов в соединении с выученными ранее элементами.

Тренировочный этап 2-го года подготовки

Базовые шаги с продвижениями вперед, в сторону, назад, по диагонали, по кругу, с поворотами на 90°, 180°, 360°, с фазой полета.

Комбинация связок из базовых шагов в сочетании с асимметричными и широкими движениями рук в режиме средней и высокой интенсивности.

Комбинации связок базовых шагов и элементов групп А, В, С и D (0,3-0,4) с прохождением вперед, в сторону, по диагонали, в групповом взаимодействии.

Тренировочный этап 3-го года подготовки

Базовые шаги с продвижениями вперед, в сторону, назад, по диагонали, по кругу, с поворотами на 90°, 180°, 360°, с фазой полета.

Комбинация связок из базовых шагов в сочетании с асимметричными и широкими движениями рук в режиме средней и высокой интенсивности.

Комбинации связок базовых шагов и элементов групп А, В, С и D (0,3-0,5) с прохождением вперед, в сторону, по диагонали, в групповом взаимодействии.

Тренировочный этап 4-го года подготовки

Базовые шаги высокой и низкой интенсивности с продвижениями вперед, в сторону, назад, по диагонали, по кругу, с поворотами на 90°, 180°, 360°, с фазой полета.

Комбинация связок из базовых шагов в сочетании с симметричными и асимметричными и широкими движениями рук в режиме средней и высокой интенсивности.

Композиционные блоки на 32 счета, сочетающие в себе танцевальные связки и элементы сложности по индивидуальным программам.

Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с упражнениями спортивной аэробики. ТЭ до 2-х лет - трио, пары и группы. ТЭ -свыше 2-х лет - кроме вышеперечисленных выполняют сольные упражнения, аэродэнс, аэро степ. Список элементов спортивной аэробики см. правила соревнований (ФИЖ).

Для участия в детских фестивалях аэробики разучивают и выполняют фитнес, степ и хип-хоп упражнения по программе ФИСАФ, а также композиции в свободном стиле.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Базовые шаги высокой и низкой интенсивности с продвижениями вперед, в сторону, назад, по диагонали, по кругу, с поворотами на 90°, 180°, 360°, с фазой полета.

Комбинация связок из базовых шагов в сочетании с симметричными и асимметричными и широкими движениями рук в режиме средней и высокой интенсивности.

Композиционные блоки на 32 счета, сочетающие в себе танцевальные связки и элементы сложности по индивидуальным программам.

Сложно-координационные танцевальные эзерсисы в разных стилях.

Синкопированные связки на 8-16 счетов в сочетании с асимметричными и симметричными движениями рук.

Целью технической подготовки является совершенное выполнение соревновательных комбинаций. На данном этапе спортсмены совершенствуют до безупречности технику выполнения элементов, соединений, дорожек и композиции в целом.

Для разучивания элементов используются подводящие упражнения:

Подводящие упражнения к Шушуновой:

- из упора присев прыгать в упор лёжа на согнутые руки пальцы растопырены, сначала касаемся пальцами, мягко, не слышно, тянемся к полу опускаемся до 10 см на силе сгибаем руки. Локти в стороны;
- лежа на спине - складка - ноги врозь - 3 по 10 раз резко;
- страдл у опоры или с тренером 10 раз или с мостика, или с возвышения на мат;
- страдл на полу не более 10 раз;
- у опоры круговые движения по 10 сек с наклоном, назад резкие круговые махи;
- прыжок «Шушуновой» на мат - тренер страхует за плечи, или на батуте «Шушунову» на живот, на следующее занятие перейти на пол;
- прокачка ног: сидя на полу ноги врозь складка - локти на полу- стараемся поднять ногу около 1 мин, 2 по 50 аэробических маха в сторону.

Взрывная рамка:

- отжимания с выпрыгиванием в упор лёжа на согнутые руки 10 раз;
- из отжимания 10см - ноги подпрыгивают к рукам, встать в складку на счёт - 1 -2, и вернуться в и.п. на счёт - 3-4 по 10 раз;
- из упора лёжа одно движение, не отрывая рук ноги в рамку и в упоре лёжа 10 раз;
- то же руками 10 раз;
- из упора лёжа прыжком руками и ногами встать в складку и из неё отпрыгнуть в упора лёжа. 10 раз;
- Подкачка: включать в разминку упражнения на руках, стойки, хождения и т.п.

Минимальные требования - 90 градусов из 10 см в 10 см от пола.

«Козак»:

- складка из положения - лёжа на спине со склеенной ногой 3 по 10;
- поднимать одновременно спину и ноги 3 по 10;
- боком у опоры (на батуте, или с помощью тренера) подпрыгиваем «Козак» 3 по 10.

Руки снизу вперед.

Разучивание базовых шагов:

- джампин джек - садимся на стул;
- скип- в пол, колено бьёт по животу
- махи по плечу, отбиваются от груди. На махах грудь вперед. Выпады шире.

Прыжково-толчковая подготовка: прыжки занимают большое место в спортивной аэробике и представляют определенную трудность при освоении, как для спортсмена, так и для тренера. Результат прыжка при отталкивании от жесткой опоры зависит как от скоростно-силовых качеств, так и от согласованного действия маховых движений конечностями и туловища.

Последовательность разгибательных движений в отталкивании всегда имеет строгую определенность - разгибается туловище, ноги и последними в работу вступают сгибатели стопы, т.е. начинают движения более удаленные от опоры звенья, а заканчивают звенья, соприкасающиеся с опорой.

При обучении технике отталкивания в прыжках необходимо:

- выполнять упражнения для повышения координации движения опорно-двигательного аппарата при отталкивании;
- использовать средства и методы скоростно-силовой подготовки, моделирующие действия спортсмена при отталкивании.

При обучении технике выполнения прыжков с вращением необходимо:

- выработать способность создавать, сохранять, развивать, преобразовывать по направлению, тормозить вращения исходя из любого исходного положения;
- выработать способность задавать тему направления, форму, амплитуду перемещения с необходимым вращением, четкой фиксацией в полете и точным приземлением;
- обучение необходимо проводить с постепенным увеличением угла поворота. Прибавление 1/4 пируэта к ранее изученным движениям, адаптирует организм к вращательным нагрузкам, что позволяет использовать навык удержания в полете нужной позы в более сложных по вращению прыжках.

2.5.4. Хореографическая и акробатическая подготовка

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

Все акробатические упражнения подразделяются на:

- акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто);
- балансирования (сохранении равновесия при неустойчивом положении упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнеров - хватки, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды);
- бросковые упражнения (броски и ловля партнера, соскоки).

Хореография. Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

Занятие хореографией может включать:

1. Деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор де бра (движениями руками), наклонами.
2. Батманы тандю (выставления на носок) и тандю же те (бросок ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.
3. Рон де жамб пар тер и ан Лер (круговые движения по полу и по воздуху) вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях.
4. Батманы фондю и фραπε (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях.
5. Релеве лян и девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание).
6. Гран батман жете (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 5 позиции.
7. Маленькие хореографические танцы.
8. Народно-характерные танцы.
9. Комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стрит данс, латина).

Хореографическая подготовка

Этап начальной 1-го года подготовки

Экзерсис у опоры (лицом или спиной к опоре):

- позиции ног - 1, 2, 3, 4, 5, 6;
- релеве, деми плие, гранд плие, деми ронд, батман тандю, рон де жамб партер, батман жете, гранд батман, пассе.

Экзерсис на середине:

- изучение позиций рук (подготовительное положение 1, 2, 3);
- танцевальные шаги (шаг полька, галоп, подскоки);
- танцевальные упражнения, имитирующие движения разных животных, кукол (походка пингвина, Буратино, Мальвина, Пьеро, петух, курочки, утята, лягушата);
- «волны» руками;
- хореографические прыжки на месте и с продвижением (соте, эшапе, «олень», прыжок поджав

ноги, «воздушный» прыжок, прыжок шагом в шпагат через пассе, «ножницы», прыжок в группировку, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°).

Партерная хореография:

- упражнения для стоп (натянутые носки, круговые движения стопой);
- складки (наклон туловища вперед с положения сидя ноги врозь и вместе);
- махи ногами вперед и в сторону из положений сидя;
- махи ногами вперед, в сторону и назад из положения лежа на животе и спине;
- растяжка, полушпагаты, шпагаты, фронтальный шпагат
- из положения лежа на спине или сидя сгибание ноги в пассе.

Этап начальной 2-го года подготовки

Экзерсис у опоры (лицом или спиной к опоре):

- позиции ног - 1, 2, 3, 4, 5, 6;
- релеве, деми плие, гранд плие, деми ронд, батман тандю, рон де жамб партер, батман жете, гранд батман, пассе, релевелянт.

Экзерсис на середине:

- деми плие с различными положениями рук по позициям;
- хореографические прыжки на месте, с продвижением (см. выше);
- танцевальные шаги (шаг полька, галоп, переменный галоп, высокий шаг);
- анцевальные упражнения (сочетания шагов польки и галопа, переменный шаг, припадания, «елочка», «гармошка», «веревочка», «яблочко»);
- повороты на двух ногах на всей ступне и на полупальцах;
- повороты переступанием на полупальцах;
- скрестные повороты

Тренировочный этап 1-го года подготовки

В раздел хореографической подготовке входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

Экзерсис у опоры (лицом и боком к опоре):

- релеве по 1, 2, 3, 5 позициям;
- деми и гранд плие по 1 2, 3, 5 позициям;
- батман тандю крестом по 4, по 2 в сочетании с деми плие и релеве;
- батман тандю жете по 4, по 2 в сочетании с пикке, балансуа, фуэте и в выпад;
- ронде жамб пар тер с деми ронд, пор де бра, сер ле ку де пье;
- батман фондю в сочетании с дегаже, деми ронд;
- батман сотеню по 4, по 2 в сочетании с батман тандю, деми плие, релеве;
- батман ффраппе крестом по 4, по 2;
- батман девелопе крестом по 4, по 2 в сочетании с деми ронд, с равновесиями;
- ан лер - в воздухе;
- гранд батман жете крестом по 4, по 2 в сочетании с релеве, с батман тандю, батмав жете;
- наклоны туловища.

Экзерсис на середине:

- пор де бра;
- прыжки: соте, эшапе, шанжман де пье, ассамбле, жете, балоне, гранд жете;
- вращение, пируэты, туры, балансы;
- вращение - на 180°, 360°, на полу, по воздуху с продвижением;
- народно-характерные танцы;
- комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стит данц, латина).

Тренировочный этап 2-го года подготовки

Экзерсис у опоры (по I. II. III. V позициям):

- релеве по I. II. III. V позициям;
- деми и гранд плие по I. II. III. V позициям;
- батман тандю крестом по 4, по 2 в сочетании с деми плие и релеве;
- батман тандю жете по 4, по 2 в сочетании с пикке, балансуа, фуэте и в выпад;

- ронде жамб пар тер с деми ронд, пор де бра;
- сер ле ку де пье;
- батман фондю в сочетании с дегаже, деми ронд;
- батман сотеню по 4, по 2 в сочетании с батман тандю, деми плие, релеве;
- батман фраппе крестом по 4, по 2;
- батман девелопе крестом по 4, по 2 в сочетании с деми ронд, с равновесиями;
- ан лер - в воздухе;
- гранд батман жете крестом по 4, по 2 в сочетании с релеве, с батман тандю, батмав жете;
- наклоны туловища.

Экзерсис на середине:

- пор де бра (1, 2, 3), сисонферме, «Соте», «Эшапе», Шанжман де пье, ассамбле, жете;
- вращение - на 180°, 360°, на полу, по воздуху с продвижением.

Тренировочный этап 3-го года подготовки

Экзерсис у опоры (по I. II. III. V позициям)

Деми и гранд плие, батман тандю, батман тандю жете, рон де жамб партер, рон де жамб ан леер, батман фондю, батман фраппе, батман сотеню, гранд батман жэте, гранд батман жэте пассэ, гранд батман жэте балансua.

Экзерсис без опоры:

Соте, шажман де пье, эшапе, глиссад, жете, ассамбле, амбуате, сиссон ферме, энтрелесе, питуэты и туры.

Экзерсис на середине поточным способом:

- прыжок в шпагат шагом, разножка, «Казак», «Голубец»;
- прыжки с вращением на 360°, 540°, 720°;
- фан кик, фан кик через поперечный шпагат;
- махи вперед, в сторону, с захватом, с поворотами на 360°, 540°;
- поворот на 360°, 540°, 720° с захватом ноги;
- вертикальные шпагаты;
- либела с опорой и без;
- страдал.

Тренировочный этап 4-го года подготовки

Экзерсис у опоры (по I. II. III. V позициям)

Деми и гранд плие, батман тандю, батман тандю жете, рон де жамб партер, рон де жамб ан леер, батман фондю, батман фраппе, батман сотеню, гранд батман жэте, гранд батман жэте пассэ, гранд батман жэте балансua.

Экзерсис без опоры:

Соте, шажман де пье, эшапе, глиссад, жете, ассамбле, амбуате, сиссон ферме, энтрелесе, пируэты и туры.

Экзерсис на середине поточным способом:

- прыжок в шпагат шагом, разножка, «Казак», «Голубец»;
- прыжки с вращением на 360°, 540°, 720°;
- фан кик, фан кик через поперечный шпагат;
- махи вперед, в сторону, с захватом, с поворотами на 360°, 540°;
- поворот на 360°, 540°, 720° с захватом ноги;
- вертикальные шпагаты;
- либела с опорой и без;
- страдал.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Экзерсис у опоры (по I. II. III. V позициям):

Деми и гранд плие в сочетании с релеве, пор де бра, батман тандю в сочетании с деми плие, батман жете, релеве, дубль батман тандю, батман тандю жете в сочетании с деми плие, батман тандю, пикке, пуанте, пти, балансua, пируэтом, рон де жамб пар тер в сочетании с деми ронд, деми плие, пор де бра, томбе, батман сотеню, пируэтом, рон де жамб ан леер в сочетании с деми плие, андеор, андедан, деми ронд, томбе, батман фондю в сочетании с дубль батман фондю, батман сотеню, томбе, пируэтом, батман фраппе в сочетании с батман тандю, дубль батман

фраппе, пти, ботю, томбе, пируэтом, гранд батман в сочетании с батман тандю, батман жете, пикке, пуанте, балансуа, томбе, гранд ронд де жамб, равновесия с захватом, с прыжками (соте, шажман де пье, глиссад, ассамбле, жете, сиссон фуэте, сиссон ферме, энтрелессе, пируэтом, гранд батман жэте пассэ, гранд батман жэте балансуа, батман девелопе в сочетании с гранд плие, дегаже, пор де бра с растяжкой, релевелянт, ронд, томбе, равновесия с захватом, аттетюд, тербушен.

Экзерсис по середине:

Совершенствование прыжков технической подготовки согласно индивидуальному плану спортсмена.

Акробатическая подготовка

Этап начальной подготовки 1-го года обучения

Группировка, перекаты. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Мост из положения лежа и стоя. Комбинации связок и соединений из выученных элементов.

Этап начальной подготовки 2-го года обучения

Повторение пройденного материала на 1-й год обучения. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед, назад. Стойка на голове и руках. «Колесо». Мост из положения лежа и стоя. Стойка кувырок. Стойка мост. Рандат, курбет, вальсет. Темповой вперед (подводящие упражнения).

Парные акробатические упражнения.

Комбинации связок акробатических упражнений

Тренировочный этап подготовки

Закрепление и совершенствование ранее пройденного материала.

Переворот. Переворот прыжком. Рондат. Переворот назад. Сальто. Сальто вперед. Маховое сальто. Твист. Сальто назад. Сальто назад прогнувшись. Сальто прогнувшись с поворотом кругом (полпируэта). Темповое сальто. Сальто с поворотом на 360° (пируэт). Сальто с поворотом на 720° (двойной пируэт). Сальто в сторону (боковое сальто). Двойное сальто. Двойное сальто назад. Двойное сальто в сторону (боковое сальто).

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Закрепление и совершенствование ранее пройденного материала.

2.5.5. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка в спортивной аэробике заключается в том, что осуществляется главным образом в предшествующее соревнованиям время. Непосредственного контакта соперников нет, соревновательная борьба опосредована результатом.

Цель: достигнуть максимально возможных результатов.

В спортивной аэробике существует четыре вида элементов.

К первому виду элементов, демонстрирующих динамическую силу, относятся всевозможные отжимания. Не только на двух руках, но и на одной, и без опоры, то есть в положении вверх ногами. Есть даже такие, при которых одна нога закинута на плечо. Для спортсменов спортивной аэробики не проблема совершить даже 500 обычных отжиманий.

Второй вид упражнений и элементов относится к демонстрации статической силы. Один из главных элементов – обычный, казалось бы, уголок. Но вот загвоздка вся состоит в том, что держать его надо, не опираясь руками на специальный тренажер, а стоя этими самыми руками на полу. Причем профессионалам иногда помощь второй руки даже не требуется.

Третий вид программы – прыжковая часть. Спортсмены во время выступления могут совершать всевозможные прыжки: в несколько оборотов, со шпагатом в воздухе или с комбинацией того и другого сразу. Запрещены лишь сальто. Самое эффективное в прыжковой части выступлений – это приземление. Гимнасты могут приземляться на обе руки, на одну руку и даже на шпагат. А растяжка в нашем виде спорта требуется не меньшая, чем в художественной или спортивной гимнастике.

Ну и, наконец, *четвертая*, самая близкая к художественной гимнастике часть программы – элементы, демонстрирующие гибкость спортсмена.

Для каждого упражнения имеются специальные требования.

Во всех упражнениях спортсмен, пара или группа должны выполнить необходимые количество и тип элементов в соответствии с особенностями упражнения. Во всех упражнениях индивидуальные элементы могут выполняться для набора трудности. Однако, они не обязательны. Они должны быть отобраны из таблиц трудности и быть характерными для упражнения.

Тактика содержит действия, позволяющие спортсменам искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты.

Тактическая подготовка включает в себя следующие элементы:

Артистизм. Понятие артистизма связано с хореографической структурой и замыслом упражнения, а также разнообразием содержания включая подбор элементов трудности. Он также включает взаимодействия между партнерами, движением и музыкой. Артистизм отражает уникальные качества стиль спортсмена, пары или группы, экспрессию и музыкальность. Это иметь способность превзойти все требования спорта, захватив внимание зрителей и судей.

Упражнение должно быть представлено зрителям и судьям. Оно должно выявлять специфическую особенность и неповторимость каждого спортсмена, пары или группы подчеркивая гимнастическим костюмом, создавая завершенность поставленной хореографии.

Судейство артистизма начинается с момента появления пары или группы на соревновательном помосте и продолжается до тех пор, пока они не покинут его после своего выступления. Выход на ковер является частью акробатического артистизма, но он должен быть простым и без музыки.

Хореография. Хореография определена, как структурная составляющая различных движений, как гимнастических, так и артистических относительно пространства и времени, а также других партнеров.

Это эстетическое соединение элементов трудности с помощью хореографических шагов, прыжков и поворотов. Это требует творческого использования пространства и разнообразия перемещений, уровней, направлений, форм тела, ритма и скорости.

Тактические приемы: подбор спортсменов, обладающих разными эстетически логичными ростовыми (верхние, средние, нижние) показателями, физической и технической подготовленностью; выбор музыки и составление упражнений с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей спортсменов с максимальной трудностью и надбавками; сглаживание индивидуальных особенностей спортсменов, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту; рациональное распределение трудных элементов в композициях и с учетом их индивидуальных возможностей; разработка способов поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке; внешнее оформление выступлений - выход на площадку, построение и др.

Таблица 23

Обязательные элементы по этапам подготовки

Содержание	Этапы			
	НП	ТЭ	ССМ	ВСМ
Элементы, демонстрирующие динамическую силу				
Группа «отжимание»:				
петлеобразное отжимание (0,1)	+	+	+	+
отжимание на одной руке (0,2)	+	+	+	+
петлеобразное отжимание на одной руке (0,3)			+	+
отжимание после вращения тела на 360 из упора лежа (0,4)			+	+
отжимание на одной руке, одной ноге (0,4)			+	+
из положения Капуэра отталкиванием одной рукой, вращение на 540 в упор лежа (0,5)				+
пилометрическое отжимание на одной руке, одной ноге (0,5)				+
Группа «свободное падение»:				
падение в упор лежа (0,1)	+	+	+	+
падение с маха в шпагат (0,1)		+	+	+
падение в упор лежа прыжком в группировке (0,1)	+	+	+	+
падение в упор лежа с поворотом на 180 (0,2)		+	+	+
толчком одной, махом другой, прыжок с поворотом на 180 в упор лежа –			+	+

Гайнер (0,3)				
падение в упор лежа на одну руку (0,3)			+	+
падение в упор лежа с поворотом на 360 (0,3)		+	+	+
из положения «ласточка» толчком одной прыжок с поворотом на 360 в упор лежа – Тамаро (0,3)			+	+
Тамаро в горизонтальный упор (0,3)			+	+
толчком двумя вращение на 540 в упор лежа (0,5)				+
Тамаро с приземлением в упор лежа на одну руку (0,5)			+	+
Гайнер с вращением на 540 (0,5)				+
падение с вращением тела на 720 (0,6)				+
толчком двумя поворот на 180 в складку (пайк), затем вращение на 540 в упор лежа (0,7)				+
Гайнер с вращением на 540 во фронтальный шпагат (0,6)				+
Гайнер с поворотом на 540 в упор лежа на одной руке (0,7)				+
Группа «круги ногами»:				
круг ногой в приседе (0,1)	+	+	+	+
полукруг двумя ногами из упора лежа (0,2)		+	+	+
из упора лежа перемах двумя ногами в упор стоя руки назад (0,2)		+	+	+
круг Деласала (0,3)			+	+
из упора лежа перемах двумя ногами в упор углом (0,3)			+	+
из упора лежа перемах двумя с поворотом на 180 в упор лежа (0,3)			+	+
из упора лежа полный круг двумя ногами (0,4)			+	+
из упора высокий угол, ноги параллельно полу разгибом вперед перемах двумя ногами в упор лежа (0,4)			+	+
Группа «рамка»:				
рамка из упора лежа (0,1)		+	+	+
рамка из упора лежа на одной руке (0,2)			+	+
взрывная рамка (0,3)			+	+
свободная рамка (0,4)			+	+
взрывная рамка с поворотом на 180 (0,4)				+
Группа «венсон»:				
венсон (0,1)	+	+	+	+
свободный венсон (0,2)		+	+	+
двойной венсон (0,2)		+	+	
безопорный венсон (0,3)			+	+
Элементы демонстрирующие статическую силу				
Упор углом ноги врозь (положение рук любое) (0,1)	+	+	+	+
Удержание положения безопорный венсон (0,1)		+	+	+
Крокодил ноги врозь с поворотом на 180 на двух руках (0,1)			+	+
Крокодил ноги вместе на двух руках (0,1)	+	+		
Упор углом ноги вместе (0,2)	+	+	+	
Крокодил ноги вместе с поворотом на 180 (0,3)		+	+	+
Крокодил на одной руке ноги врозь (0,2)			+	+
Упор углом на одной руке (0,3)			+	+
Упор углом ноги врозь на двух руках с поворотом на 180 (0,3)		+	+	+
Высокий угол ноги вместе (0,3)		+	+	+
Планше ноги врозь (0,3)			+	+
Крокодил ноги вместе на одной руке (0,3)			+	+
Крокодил ноги врозь на одной руке с поворотом на 180 (0,3)			+	+
Упор углом на одной руке с поворотом на 180 (0,4)			+	+
Крокодил ноги врозь на одной руке с поворотом на 360 (0,4)				+
Упор углом ноги вместе с поворотом на 360 (0,4)		+	+	+
Упор углом ноги вертикально на одной руке (0,4)			+	+
Планше ноги вместе (0,4)			+	+
Упор углом на одной руке с поворотом на 360 (0,5)				+
Упор углом ноги вместе с поворотом на 720 (0,5)				+
Высокий угол с поворотом на 360 (0,5)			+	+
Планше на широко разведенных руках (0,5)				+
Упор углом на одной руке ноги вместе с поворотом на 540 (0,6)				+
Высокий угол на 720 (0,6)				+
Элементы, демонстрирующие прыжки, скачки, повороты				
Прыжок согнувшись ноги врозь	+	+	+	

Толчком одной прыжок в шпагат (0,1)	+	+	+	
«кабриоль» (подбивной ноги вперед) (0,1)	+	+	+	+
Прыжок согнувшись ноги врозь с приземлением в горизонтальный шпагат (0,2)		+	+	+
Махом в шпагат приземление в упор лежа (0,2)		+	+	+
Прыжок с поворотом на 360 с приземлением в шпагат (0,2)		+	+	+
Прыжок складка ноги вместе (пайк) (0,2)		+	+	+
Прыжок в сагитальный шпагат с места (0,2)	+	+	+	+
Разножка махом согнутой ногой (0,2)		+	+	+
Прыжок в сагитальный шпагат с приземлением в шпагат (0,2)		+	+	+
Прыжок с места во фронтальный шпагат (0,2)	+	+	+	+
Подбивной прыжок (кабриоль) с поворотом на 180 (0,2)		+	+	+
Прыжок во фронтальный шпагат с приземлением в шпагат (0,2)		+	+	+
Прыжок толчком двумя с поворотом на 360 (0,2)	+	+	+	+
Прыжок согнувшись ноги врозь с поворотом на 180 (0,3)			+	+
Прыжок согнувшись ноги врозь с приземлением в сагитальный шпагат (0,3)			+	+
Прыжок толчком двумя с падением в упор лежа на одну руку (0,3)			+	+
Толчком одной прыжок в сагитальный шпагат с поворотом во фронтальный шпагат (0,3)			+	+
Толчком двумя прыжок в сагитальный шпагат с приземлением в упор лежа (0,3)			+	+
Толчком двумя прыжок с поворотом на 180 в сагитальный шпагат с приземлением на две ноги (0,3)			+	+
Толчком одной прыжок в сагитальный шпагат с поворотом во фронтальный шпагат (0,3)			+	+
Толчком двумя прыжок в сагитальный шпагат с приземлением в упор лежа (0,3)			+	+
Толчком двумя прыжок с поворотом на 180 в сагитальный шпагат с приземлением на две ноги (0,3)		+	+	+
Разножка в сагитальный шпагат (0,3)		+	+	+
«свич» (прыжок в сагитальный шпагат со сменой ног) с приземлением в сагитальный шпагат (0,3)			+	+
Толчком двумя прыжок с поворотом на 360 с приземлением в сагитальный шпагат (0,3)		+	+	+
Толчком двумя прыжок во фронтальный шпагат с поворотом на 180 (0,3)		+	+	+
Толчком одной горизонтальный свич (0,3)		+	+	+
«кабриоль» с вращением тела на 180 и приземлением в упор лежа (0,3)			+	+
Толчком двумя прыжок во фронтальный шпагат с поворотом на 180 и приземлением во фронтальный шпагат с касанием пола грудью (0,3)		+	+	+
Толчком двумя «кик» назад (0,3)			+	+
Двойной фан кик (0,3)		+	+	+
Двойной фан кик с поворотом на 180 (0,3)			+	+
Прыжок согнувшись ноги врозь с поворотом на 360 (0,4)			+	+
Прыжок согнувшись ноги врозь в упор лежа (0,4)		+	+	+
Прыжок согнувшись ноги врозь в сагитальный шпагат (0,4)		+	+	+
«пайк» прыжок согнувшись ноги вместе в упор лежа (0,4)			+	+
Толчком одной прыжок в сагитальный шпагат с поворотом на 180 на две ноги (0,4)			+	+
Толчком одной прыжок в сагитальный шпагат с поворотом на 180 и приземлением в сагитальный шпагат (0,4)			+	+
Перекидной прыжок в шпагат (0,4)			+	+
«свич» в упор лежа (0,4)				+
«свич» с поворотом во фронтальный шпагат (0,4)				+
Перекидной прыжок в шпагат с приземлением в сагитальный шпагат (0,4)			+	+
Прыжок во фронтальный шпагат с приземлением в упор лежа (Шушунова)(0,4)		+	+	+
Толчком одной прыжок ноги врозь горизонтально полу с приземлением в упор лежа (0,4)			+	+
Прыжок толчком двумя с поворотом на 720 (0,4)			+	+
Толчком двумя прыжок согнувшись ноги врозь с поворотом на 540 (0,5)				+
Прыжок согнувшись ноги врозь с поворотом на 180 в упор лежа (0,5)				+

Прыжок согнувшись ноги врозь с приземлением в упор лежа на одну руку (0,5)				+
Прыжок согнувшись ноги вместе с поворотом на 180 в упор лежа (0,5)			+	+
Толчком одной прыжок ноги врозь с поворотом на 180 и приземлением в упор лежа (Калоянов) (0,5)			+	+
Перекидной прыжок с приземлением во фронтальный шпагат (0,5)				+
Перекидной прыжок через фронтальный шпагат с приземлением в упор лежа (0,5)				+
Толчком одной прыжок в сагитальный шпагат с поворотом на 180 и приземлением в упор лежа (0,5)				+
Перекидной прыжок со сменой ног и приземлением в упор лежа или на две ноги (0,5)				+
Прыжок шагом с двойной сменой ног и приземлением в шпагат (0,5)				+
Прыжок шагом со сменой ног («свич») с поворотом на 180 и приземлением в шпагат (0,5)				+
Перекидной прыжок с поворотом на 180 и приземлением в шпагат сагитальный или в упор во фронтальный шпагат (0,5)				
Прыжок Шушунова с поворотом на 180 (0,5)			+	+
Из положения стоя на одной ноге другая в сторону, прыжок во фронтальный шпагат с приземлением в упор лежа (0,5)			+	+
Прыжок согнувшись ноги врозь с поворотом на 360 и приземлением в сагитальный шпагат (0,6)				+
Прыжок согнувшись ноги вместе («пайк») с поворотом на 360 и приземлением в упор лежа или сагитальный шпагат (0,6)				+
«пайк» с поворотом на 180 и приземлением во фронтальный шпагат (0,6)			+	+
Перекидной прыжок со сменой ног и поворотом во фронтальный шпагат (0,6)				+
Толчком одной махом другой полповорота с вращением тела на 360 в упор лежа (0,6)				+
Толчком двумя прыжок с поворотом на 360 и сагитальный шпагат и приземлением в упор лежа (0,6)				+
Прыжок Шушунова с поворотом на 360 (0,6)				+
Прыжок Шушунова с поворотом на 360 в упор лежа на одну руку (0,7)				+
Элементы, демонстрирующие махи				
«хич кик» (0,1)	+	+	+	+
«фан кик» (0,1)	+	+	+	+
«ножницы» (0,2)		+	+	+
«кик назад» (0,3)			+	+
«двойной фан кик» (0,3)		+	+	+
«двойной фан кик» с поворотом на 180 (0,3)			+	+
«кик назад» с поворотом на 180 (0,4)			+	+
«кик назад» с приземлением в упор лежа (0,4)			+	+
«кик назад» с поворотом на 360 (0,5)				+
Толчком двумя и поворотом на 180 «кик назад» с приземлением в упор лежа (0,5)				+
Элементы, демонстрирующие равновесие				
Группа «статическое равновесие»:	+	+	+	+
Сагитальное равновесие – нога вперед вертикально с захватом двумя руками и удержанием 2 сек. (0,1)	+	+	+	+
Фронтальное равновесие – нога в сторону вертикально с захватом одной рукой и удержанием 2 сек. (0,1)		+	+	+
Сагитальное равновесие нога вперед вертикально с захватом одной рукой и удержанием 2 сек. (0,3)		+	+	+
Фронтальное равновесие нога в сторону вертикально без помощи рук и удержанием 2 сек. (0,3)				
Группа «динамическое равновесие»:				
Поворот на одной ноге на 360 другая нога согнута и прижата к колену опорной ноги (0,1)	+	+	+	+
То же с поворотом на 540 (0,2)		+	+	+
То же с поворотом на 720 (0,3)			+	+
Поворот на одной ноге на 360, другая вертикально вперед с захватом одной рукой (0,3)		+	+	+
То же с поворотом на 720 (0,4)				+

Элементы, демонстрирующие гибкость				
Вертикальный шпагат с опорой на две руки (0,1)	+	+	+	+
Сагиттальный шпагат (0,1)	+	+	+	+
Фронтальный шпагат в упор (0,1)	+	+	+	+
Сагиттальный шпагат в положении лежа на спине и захватом ноги двумя руками (0,1)	+	+	+	+
Капуэра - горизонтальный шпагат с опорой на одну руку (0,1)			+	+
«Иллюзион» - поворот в положении вертикальный шпагат с опорой на две или одну руку на 360 (0,2)		+	+	+
Из положения сагиттальный шпагат перекат вправо или влево (0,2)	+	+	+	+
«Панкейк» - из положения фронтальный шпагат в упор перейти в положение лежа на животе ноги вместе (0,2)		+	+	+
«ласточка» нога назад или в сторону с удержанием 2 сек. (0,2)	+	+	+	+
Вертикальный шпагат без опоры на руки (0,3)			+	+
Из положения сед ноги врозь круги ногами на спине с поворотом на 180 (0,3)		+	+	+
«иллюзион» без опоры на руки (0,4)			+	+
Из положения сед ноги врозь круги ногами с поворотом на 360 в положение упор лежа «Геликоптер» (0,4)		+	+	+
«Геликоптер» с перемахом в шпагат (0,5)				+

2.5.6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – педагогический процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовки.

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки спортсменов.

Психологическая подготовка подразумевает использование достижений психологии, психологических средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности, как тренировочного, так и соревновательного процессов.

Психологическая подготовка включает формирование, развитие и совершенствование психических процессов, индивидуальных и личностных особенностей, необходимых для успешной деятельности спортсменов и команд с целью достижения наивысшего спортивного результата.

Психологическая подготовка в спорте является одним из компонентов целостной спортивной подготовки, в рамках которой она находится во взаимодействии с физической, специальной, технической и тактической.

Общей психологической подготовкой - называется психологическая подготовка к соревнованиям и вообще осуществляется заблаговременно.

Специальной психологической подготовкой - называется непосредственная подготовка перед конкретным соревнованием.

Между общей и специальной психологической подготовкой могут проводиться специальные мероприятия, цель которых - коррекция психических состояний спортсмена на заключительном этапе подготовки к соревнованиям. Они могут быть также дополнением к ранее проведенной работе или уточнением ее.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, социально-организующие;
- психологические - ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;

- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

1. *Создание психических внутренних опор.* Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

2. *Рационализация* - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. *Сублемация* представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. *Деактуализация* - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

Высокий результат в спортивной аэробике предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях.

Психологическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки, на каждом занятии. Тренер должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха при выполнении упражнений, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

В тренировочных группах решает задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводят

спортивно-показательные выступления, контрольные соревнования, прикидки: выполнение комбинаций «на оценку», аутогенная тренировка.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки со спортсменами необходимо привлекать педагогов-психологов. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого «крепче» нервы, сильнее воля.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы. Психологическая подготовка в годовом цикле тренировок может выглядеть следующим образом.

Таблица 24

План-схема психологической подготовки

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Общеподготовительный	Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений
	Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов личный пример, поощрения и наказания
	Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	
	Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для спортсменов как объективную так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях.
	Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ.
	Овладение приемами саморегуляции психических состояний: - изменение мыслей по желанию - подчинение самоприказу - успокаивающая и активизирующая разминка - дыхательные упражнения - идеомоторная тренировка - психорегулирующая тренировка - успокаивающий и активизирующий самомассаж	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов.
	Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и памяти.	
Специально-подготовительный	Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на

		каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости.
	Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости.
	Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий спортсменов перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости.
	Совершенствование методов саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований.
	Формирование соревновательной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести занимающихся через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
	Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки
Соревновательный	Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение в возможности решить соревновательные задачи.
	Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических перенапряжений	Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий
	Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности
	Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстанавливающие мероприятия.

2.6. Восстановительные средства и мероприятия

Восстановление - это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

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

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование

- восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
 - повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
 - эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
 - соблюдение режима дня.

К *психологическим средствам* относят:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

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

В группе *медико-биологических средств* выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобная одежда и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

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

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

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

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

следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

Общие методические рекомендации

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

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

2.7. Воспитательная работа

Этапы начальной подготовки и тренировочные этапы

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность юного спортсмена, задач этапа начальной подготовки и тренировочного (спортивной специализации). Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, тренера, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с занимающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое обучение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования их личности является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсменов. Принятие личных комплексных планов, в которых занимающиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть в коллективе поздравление с днем рождения, с победой и т. д.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед

коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей занимающихся, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских соревнованиях и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение занимающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цели и задачи, выбрать комплекс средств и методов, ведущих к их достижению; рассчитать время, необходимое для их реализации; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на занимающихся в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий

(содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Годовой план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

I. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения о занимающихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным составляющим спортивной тренировки и участия в соревнованиях.

II. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

III. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий юных спортсменов):

1) организационно-педагогическая работа - определяются сроки выборов самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня занимающихся и др.;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности - определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к учебе, культуре умственного труда - предусматриваются меры по овладению занимающихся умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - определяется система мероприятий по участию занимающихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятия; встречи с ветеранами ВОВ, классического и т.д.

5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики - планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

6) эстетическое воспитание - намечаются мероприятия по ознакомлении с многонациональной культурой народов России, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

7) физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;

8) работа с родителями и связь с общественностью - указываются формы и методы сотрудничества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

В работе в группах совершенствования спортивного мастерства одно из ведущих мест должны занимать вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых и образованных, дисциплинированных, активных и инициативных граждан наряду с совершенствованием спортивного мастерства спортивных аэробистов.

В воспитательной работе в процессе тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями: первый - в процессе систематических, регулярных, тренировочных занятий; второй - в процессе спортивных соревнований.

В тренировке воспитание юных спортсменов на занятиях осуществляется по всем компонентам подготовки: (интеллектуальной) теоретической, физической, технико-тактической, психологической.

Благоприятные возможности создаются для воспитания у юных спортсменов волевых качеств. При умелом использовании средств и методов спортивной тренировки успешно формируются такие качества, как целеустремленность, решительность, смелость, выдержка, самообладание, настойчивость и др. Достигается это сочетанием средств и методов тренировки с системой воспитательной работы, культурно-массовых мероприятий и самовоспитания.

В соревнованиях проверяются «на прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств юных спортсменов, является настоящей школой для становления спортивного мастерства. В соревновании противоборство спортивных аэробистов представляет собой хорошо продуманные технико-тактические действия в экстремальных условиях, в которых возникают самые неожиданные ситуации и победителем в которых выходят те, которые на высшем уровне подготовлены физически, технически, тактически, теоретически, с одной стороны, и в нравственно - волевом аспекте - с другой.

Работа по воспитанию нравственно-волевых качеств занимающихся представляет собой единство воздействий тренера, коллектива и самовоздействия самого спортсмена, направленного на совершенствование его личности.

Волю и конкретное ее выражение в виде волевых качеств - целеустремленности, настойчивости, решительности и др. следует рассматривать как деятельную сторону разума и моральных чувств человека.

Проявление и развитие нравственно-волевых качеств человека обусловлено конкретными условиями жизни и деятельности людей. Оно имеет место при встрече с внешними препятствиями и вызываемыми ими внутренними трудностями. Нравственно-волевое воспитание происходит в процессе преодоления этих препятствий и трудностей.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществлялся на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности, отражающих временную, пространственную и содержательную связь этапов и уровней нравственно-волевого развития;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса, опирающегося на ценностное отношение занимающихся к социальным и культурным достижениям в общественном развитии и использующих их в широком контексте жизнедеятельности;
- единства системного и личностно-деятельностного подходов, позволяющих тренеру видеть и понимать интегративность воспитательных воздействий, ее индивидуальность, развивать и утверждать гуманистические отношения во взаимодействии всех субъектов воспитательного спортивной деятельности как необходимого условия последовательной мобилизации и проявления нравственно-волевых, психофизических возможностей занимающихся для перехода на более высокую ступень личностного, социального и спортивного роста.

Для воспитания личностных качеств спортсменов в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства предлагаются следующие рекомендации:

- воспитательная работа должна быть целенаправленной на основе, во-первых, перспективных целей и ближайших задач всего процесса спортивной подготовки; во-вторых, знаний недостатков и сильных сторон в развитии каждого спортсмена;
- совершенствование личностных качеств юных спортсменов должно опираться на формирование у них высокой нравственности и на развитие разносторонних качеств умственной деятельности;
- в процессе тренировки необходимо создавать условия, которые требуют проявления смелости, самостоятельности, настойчивости и т.д., условия должны постепенно усложняться и варьироваться;
- важное значение имеет создание неожиданных трудностей в ходе учебных и контрольных соревнований по спортивной аэробике. Это даст возможность подготовить юных спортсменов к

преодолению препятствий, которые могут возникнуть в процессе соревновательной деятельности;

- волевые качества спортсмена воспитываются на преодолении трудностей, связанных с участием в продолжительных тренировках, с перенесением интенсивных и объемных нагрузок;
- в процессе физической подготовки, при совершенствовании техники, тактики надо предусматривать развитие личностных качеств юных спортсменов, которое должно осуществляться круглогодично и предусматривать не только воспитательное воздействие тренера и спортивного коллектива, но и самовоспитание каждого юного спортсмена;
- в формировании личностных качеств необходим индивидуальный подход, так как каждый занимающийся отличается типом высшей нервной деятельности, индивидуально-психологическими особенностями (характера, склонностей, способностей и др.);
- воспитательный процесс должен обеспечить создание у юных спортсменов устойчивое положительное отношение к возникновению трудностей и их преодолению, как в спортивной деятельности, так и во всех других областях жизни.

Роль тренера в воспитании личностных качеств юных спортсменов огромна. Тренер не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер должен предъявлять к себе высокие требования при проведении тренировочных занятий и в процессе матчей.

При правильных взаимоотношениях с командой тренер ко всем одинаково требователен и справедлив, выдержан, вежлив. Грубый окрик, несправедливость, неискренность - плохие помощники педагога в воспитательной работе с юными спортсменами.

Авторитет тренера создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в спортивной аэробике, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

Важная воспитательная задача в работе тренера - создание дружного, сплоченного коллектива юных спортсменов, воспитание их в духе коллективизма, дружбы и товарищества.

Каждый занимающийся в своих действиях должен быть проникнут чувством ответственности перед коллективом. Это предполагает упорядоченность действий отдельных спортсменов, выделение специфических взаимодействий между ними в организации действий, направленных *на достижение победы*.

В условиях работы важно искусство тренера в управлении занимающимися и установление иерархических отношений между тренером и спортсменом в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Результат в спортивной аэробике определяется действиями тренер-спортсмен в целом. Эта целостность и есть результат суммирования действий отдельных спортсменов.

Одной из важнейших сторон воспитательной работы является нравственное воспитание, которое помогает спортсмену правильно понимать и оценивать свои поступки. Важной задачей здесь будет приобретение нравственных привычек, побуждающих спортсменов преодолевать трудности, возникающие на тренировках и соревнованиях, стимулирующих к правильному поведению в коллективе.

При всем многообразии нравственных привычек процесс их формирования сводится к следующим правилам:

а) необходимо знать, какие привычки помогают занимающемуся проявить себя в тренировке и бою;

б) ориентироваться на положительный образец: юные спортсмены должны видеть, что от них требуется и как та или иная привычка реализуется в поведении, как она должна быть усвоена;

в) формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении;

г) необходимо добиваться отрицательного отношения к дурной привычке, здесь важна реакция других занимающихся: осуждение коллективом дурной привычки стимулирует процесс освобождения от нее.

Процесс формирования нравственного поведения связан с необходимостью использовать методы педагогической коррекции посредством поощрения и наказания. Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они вызывают

состояние моральной удовлетворенности, стимулируют и закрепляют нравственно ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением (наказание).

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система тренировочной и соревновательной деятельности должна создавать прочную основу для здоровья, позволяющую поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий в спортшколе. Под воздействием тренировочных занятий развиваются двигательная, слуховая, зрительная память, наблюдательность и внимание.

Содержание тренировочно-соревновательной деятельности позволяет тренеру при совершенствовании технико-тактических действий юных спортсменов широко использовать и развивать такие важнейшие интеллектуальные операции, как сравнение и анализ. При творческом использовании принципов и методов спортивной тренировки можно содействовать воспитанию культуры умственного труда. Большие психические нагрузки могут быть в значительной мере сняты при обучении юных спортсменов приемам чередования видов деятельности, самоконтроля.

В процессе воспитания юных спортсменов следует уделять внимание совершенствованию духовных черт, формирующих личность. Воспитание красоты движений - специфическая задача тренера. Необходимо привлекать внимание юных спортсменов не только к технике выполнения двигательного действия, но и к его выразительности, пластичности, ловкости. Тем самым тренер научит их и воспринимать внешнюю красоту движений, и воплощать ее в собственном исполнении, воспитает эстетическое отношение к движениям. Тренировочно-соревновательный процесс обладает широкими возможностями для формирования того двигательного поведения, которое приносит личное эстетическое удовлетворение. Не менее важно обращать внимание на культуру проявления чувств. Соревнования, рождающие соперничество, всегда сопряжены с яркими эмоциями. Здесь воспитываются такие качества, как сдержанность, благородство по отношению к сопернику.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах:

- первая - годовой план воспитательной работы;
- вторая - календарный план па месяц;
- третья - план работы тренера.

При планировании воспитательной работы в группах спортивного совершенствования следует учитывать год обучения и уровень спортивной подготовленности юных спортсменов, пол занимающихся и реальные условия эффективного нравственно-волевого воспитания юных спортсменов в конкретной спортивной школе.

В группах спортивного совершенствования выделяют следующие условия:

- диагностика личностных особенностей нравственно-волевого развития занимающихся как условие индивидуализации воспитательного процесса;
- прогнозирование и реализация личностного и социально-ценностного результата спортивной деятельности каждого занимающихся;
- конструирование целей спортивной деятельности, адекватных интересам, психофизическим возможностям, личностному и социальному развитию юных спортсменов;
- комплексное использование индивидуальных, групповых и коллективных форм взаимодействия занимающихся;
- стимулирование самостоятельности и самостоятельности занимающихся, адекватных их нравственно-волевой зрелости
- создание субъект-субъектных отношений между спортсменами и тренерами с уважительным отношением к личности, ее ценностям, мнениям, выбору решений;
- моделирование в учебно-тренировочных занятиях ситуаций, внешних и внутренних предпосылок, приближенных к условиям реальных соревнований и требующих самостоятельного выбора нравственно-волевых решений, поступков, творческой активности;
- систематический анализ и моральная оценка тренером и спортсменом результатов и мотивов поступков и действий каждого члена спортивного коллектива.

2.8. Инструкторская и судейская практика

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы юных спортсменов. Они готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении тренировок, массовых соревнований в качестве судей. Содержание тренировок определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для тренировочного этапа.

Таблица 25

Примерное распределение материала по этапам спортивной подготовки

№ п/п	Мероприятия по инструкторской и судейской практике	Группы на этапах спортивной подготовки		
		ТГ	ГССМ	ГВСМ
1	Овладение принятой терминологией	+	+	+
2	Самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП, аэробике	+		
3	Дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнения в процессе проведения контрольных занятий или соревнований	+	+	+
4	Оказывать помощь занимающимся при изучении различных упражнений в младшей или своей группе	+	+	+
5	Овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений	+	+	+
6	Знать правила записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника, коэффициенты трудности основных элементов своего разряда	+	+	+
7	Знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли старшего судьи, судьи, секретаря		+	+
8	Умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований	+	+	+
9	Участие в судействе соревнований среди спортсменов младших разрядов	+		
10	Умение регистрировать спортивные результаты тестирования	+	+	+
11	Выполнение требований на звание «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту»		+	+

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Педагогический, психологический и врачебный контроль

Педагогический контроль - это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического развития для оценки применяемых средств, методов и нагрузки.

Содержание педагогического контроля:

- контроль за посещаемостью тренировочных занятий;
- контроль за тренировочными нагрузками;
- контроль за состоянием спортсменов;
- контроль за техникой выполнения упражнений;
- учет спортивных результатов.

Виды педагогического контроля за проведением тренировочных занятий:

- хронометрирование занятия - выявление плотности (общая или моторная);
- определение физической нагрузки во время занятий (пульсометрия - измерение частоты ударов пульса 8-10 раз в течение одной тренировки, составление кривой);
- консольные испытания (выявление уровня развития отдельных физических качеств: бег 30 м, челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, прыжок вверх, подтягивание из виса).

В целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (не реже 2-х раз в год) проводить комплексное обследование (тестирование) спортсменов.

В процессе обследования все спортсмены должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребью, при необходимости получить дополнительную попытку. Для того чтобы полученные при тестировании показатели были достоверны, повторные испытания должны проводиться в аналогичной обстановке, в одно и то же время суток, по одинаковой методике.

Применяются следующие методы контроля:

- педагогическое наблюдение (поведение, интерес, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку), опросы, приём учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ, массы тела, становой силы и др.).

Психологический контроль - это система психолого-педагогических мероприятий, обеспечивающих оценку психологического состояния спортсмена, его готовности к соревновательной деятельности и тренировочным нагрузкам.

Цель психологического контроля: выявление степени психологической готовности спортсмена к тренировочному процессу и соревновательной деятельности.

Задачи психологического контроля:

1. Выявление индивидуально-психологических особенностей.

2. Определение наличия специальных психологических знаний и умений:

- знание типичных предстартовых состояний, методики формирования состояния боевой готовности;

- умения регулировать психологическое состояние;

- наличие индивидуальной системы подготовки к соревновательному старту.

3. Оценка степени развития психических функций, качеств, значимых психомоторных способностей для данного вида спорта.

4. Определение морально-волевых качеств, способствующих формированию умения сохранять оптимальное психологическое состояние при сильном нервном напряжении.

5. Контроль за формированием спортивной мотивации.

Современный спорт высших достижений характеризуется высокой интенсивностью и большими объемами физических нагрузок. Под влиянием нагрузок, их объема, интенсивности, длительности физиологические и психологические функциональные системы организма спортсмена могут работать в режимах: самовосстанавливаемости, восстанавливаемости и невосстанавливаемости функциональных возможностей.

Адаптация к тренировочным нагрузкам, наилучшие условия их перенесения возможно только при оптимально-дозированном диапазоне тренировочных нагрузок. Удачное сочетание «ударных» и более «мягких» режимов тренировочной работы создает благоприятные условия повышения функциональных возможностей спортсмена. В таких условиях резко возрастает роль психики, выполняющей функции саморегуляции и самоуправления функциональными подсистемами организма и поведения человека в целом.

Центральной проблемой учета психологических аспектов организации управления и контроля тренировочным процессом является диагностика и оценка психического состояния спортсмена.

В качестве адекватных психодиагностических методов субъективных оценок психического состояния выступают самооценки:

- общего состояния на тренировке;

- уровня усталости за весь тренировочный день;

- субъективной легкости заключительной части тренировки;

- общего состояния после тренировки;

- выраженности усталости после тренировки;

- стабильности работоспособности на тренировке.

Основные формы психологического контроля: тестирование, беседа, наблюдение за поведением спортсменов во время тренировочного процесса и во время соревнований.

Рекомендации по проведению психологического контроля:

Психологический контроль проводит педагог-психолог, спортивный психолог. Контроль целесообразно проводить несколько раз в год. Он должен включать в себя базовый психологический контроль и соревновательный психологический контроль.

Базовый психологический контроль проводится около двух раз в год: в начале и в конце учебного года и включает в себя оценку степени развития психических функций, качеств, значимых психомоторных способностей, морально-волевых качеств, определение индивидуально-психологические особенности:

- а) особенности нервной системы (силы, подвижности, уравновешенности);
- б) темперамент (динамика нервных процессов): сензитивность (чувствительность), реактивность (впечатлительность), пластичность (приспособляемость) и др., а также формирование мотивации к спортивной деятельности.

Соревновательный психологический контроль включает себя:

- предсоревновательный (психологическая готовность спортсмена к соревнованию),
- соревновательный (контроль психологического состояния перед стартом и во время выступления),
- послесоревновательный (отслеживания психологического состояния после выступления, анализ ошибок и изменение стратегии поведения).

Медицинский контроль

На всех этапах подготовки юных спортсменов обязательным условием является контроль за состоянием здоровья и переносимостью нагрузок. Официальным организационно-программным документом врачебного контроля является приказ Минздравсоцразвития России от 01 марта 2016 г. № 134н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (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) ВФСК «ГТО».

В соответствии с этим документом медицинский осмотр (обследование) для допуска к занятиям спортивной акробатикой осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, кабинетах спортивной медицины, врачебно-физкультурных диспансерах, центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины.

Вопрос о допуске к занятиям принимается на основании обследования при отсутствии морфологических и функциональных отклонений, влекущих за собой при увеличении интенсивности процессов основного обмена веществ, жизненно опасные нарушения функций организма или морфологические отклонения от нормы. При решении вопроса о допуске к занятиям учитываются заболевания и патологические состояния, препятствующие допуску к занятиям спортом («Общий перечень медицинских противопоказаний к занятиям спортом» - «Мед-норма - Медицинский координационный центр»).

В процессе диспансерных наблюдений за юными спортсменами, занимающимися спортивной аэробикой учитываются примерные сроки допуска к тренировкам и соревнованиям после некоторых заболеваний и травм.

Таблица 26

Примерные сроки возобновления занятий физкультурой и спортом после некоторых заболеваний и травм

Наименование болезни	Сроки	Примечание
Ангина	2-4 нед.	Для возобновления занятий необходимо дополнительное медицинское обследование, нужно особенно обращать внимание на состояние сердца и реакцию его на нагрузку. При каких либо жалобах на сердце исключить упражнения на выносливость и избегать упражнений, вызывающих задержку дыхания, минимум в течение полугода. Опасаться охлаждений (льжи, плавание и др.)
Острые респираторные	1-3	Избегать охлаждения. Льжи, коньки, плавание могут быть

заболевания	нед.	временно исключены. Зимой при занятиях на открытом воздухе дышать через нос
Острый отит	3-4 нед.	Запрещается плавание. Опасаться охлаждения. При вестибулярной неустойчивости, наступающей чаще после операции, исключаются такие упражнения, которые могут вызвать головокружение (резкие повороты, кувырки и пр.)
Пневмония	1-2 мес.	Избегать переохлаждения. Рекомендуется шире использовать дыхательные упражнения, а так же плавание, греблю, лыжи
Плеврит	1-2 мес.	Исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость и связанные с натуживанием. Рекомендуются плавание, гребля, зимние виды спорта. Необходим регулярный контроль из-за опасности возникновения туберкулеза
Грипп	2-4 нед.	Необходимо наблюдение за реакцией на нагрузку во время занятий, т.к. при этом можно обнаружить отклонение со стороны сердечно-сосудистой системы, не выявленные при осмотре в состоянии покоя
Острые инфекционные заболевания (корь, скарлатина, дифтерия, дизентерия)	1-2 мес.	Лишь при удовлетворительной реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы. Если были изменения со стороны сердца, то исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость, силу и связанные с натуживанием
Острый нефрит	2-3 мес.	Навсегда запрещаются упражнения на выносливость, т.к. они при нормальных почках вызывают появление в моче белка и клеточных элементов. После начала занятий физкультурой необходим регулярный контроль за составом мочи
Ревмокардит	2-3 мес.	Не менее года занимаются в специальной группе. Необходим регулярный контроль за реакцией сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки и за активностью процесса
Гепатит инфекционный	8-12 мес.	Исключаются упражнения на выносливость, необходим регулярный УЗИ-контроль за структурными параметрами, биохимическими показателями печени
Аппендицит (после операции)	1-2 мес.	В первые месяцы следует избегать натуживания, прыжков и упражнений, дающих нагрузку мышцам живота. При осложнениях после операции сроки возобновления занятий определяются индивидуально
Перелом костей конечности	3 мес.	Не менее 3-х месяцев следует исключать упражнения, дающие резкую нагрузку на поврежденную конечность
Сотрясение мозга	2-12 мес.	В каждом случае необходимо разрешение врача-невролога. Следует исключить упражнения с резким сотрясением тела (прыжки, спортивные игры: баскетбол, футбол и др.)
Растяжение мышц и сухожилий	1-2 нед.	Увеличение нагрузки и амплитуды движений в поврежденной конечности должно быть постепенным
Разрыв мышц и сухожилий	Не менее полугода после оперативного вмешательства	Предварительно длительное применение лечебной гимнастики

Таблица 27

Примерные сроки допуска к тренировкам и соревнованиям после некоторых заболеваний, травм и оперативных вмешательств в области верхних дыхательных путей и органов слуха

Заболевания	Основные признаки выздоровления	Допуск к тренир.	Допуск к соревнов.	Примечание
Ангина(кроме флегмонозной)	Отсутствие воспалительных явлений в зеве, болей при глотании. Нормальная температура 3 дня. Общее удовлетворительное состояние. Моча, кровь в норме.	12-14 дней	12-20 дней	Для занятий зимними и водными видами спорта сроки удлиняются на 4-5 дней
Ангина флегмонозная (перитонзиллярный)	То же, но нормализация температуры 7 дней	14-20	20-30	То же, на 7-10 дней

абсцесс)				
Абсцесс заглочный)	Отсутствие воспалительных явлений в глотке. Удовлетворительное состояние. Моча, кровь в норме	10-12	12-14	
Фарингит острый	То же	2-3	4-6	
Острое респираторное заболевание ОРЗ (ОРВИ)	Нормальная температура 4-6 дней. Моча, кровь в норме	5-8	10-12	То же, на 4-5 дней
Острый гайморит, фронтит, этмоидит	Нормальная температура 7 дней. Исчезновение головных болей. Моча, кровь, рентгенограмма придаточных пазух в норме	7-8	10-12	То же, на 7-8 дней
Острый отит без перфорации	Восстановление слуха, нормальная отоскопическая картина	5-10	10-14	Особая осторожность при занятиях водными видами спорта
Острый гнойный отит с перфорацией	Прекращение гное течения, рубцевание перфорации	14-20	20-30	Отстранить от занятий водными видами спорта
Острый мастоидит	Восстановление слуха. Нормальная отоскопическая картина	15-20	25-30	-
Парез лицевого нерва	Полное восстановление	50-60	75-80	Отстранить от занятий водными видами спорта
Перихондрит ушной раковины	Полное исчезновение явлений воспаления	2-5	7-10	Особая осторожность в единоборствах
Фурункул носа	Полное исчезновение явлений воспаления. Моча, кровь в норме	2-5	7-10	При занятиях водными видами спорта срок удлиняется
Острый лабиринтит	Занятие всеми видами спорта запрещено на 1-2 года			-
Разрыв барабанной перепонки	То же, что и при остром отите			-
Отек гортани	Занятия спортом запрещаются до полного выздоровления. При рецидивах - отстранение от занятий спортом			-
Тонзилэктомия	Послеоперационный период без осложнений. Отсутствие воспалительных явлений в зеве	25-30	30-40	Особая осторожность в водных видах спорта, единоборствах, тяжелой атлетике
Аденотомия	Отсутствие реактивных явлений, восстановление носового дыхания	10-12	12-20	То же
Гальванокаустика, криотерапия небных миндалин	Отсутствие реактивных явлений в глотке	5-7	10-12	То же
Вскрытие абсцесса носовой перегородки	Отсутствие воспалительных явлений в носовой перегородке	7-8	10-14	При занятиях теннисом, борьбой, баскетболом сроки удлиняются
Лечение неосложненных травм носа	То же	2-4	2-4	-
Резекция носовой перегородки	Отсутствие реактивных явлений	5-7	10-12	Отстранить от занятий теннисом, борьбой, баскетболом сроки удлиняются
Радикальная операция на гайморовой полости	Отсутствие реактивных явлений, полное заживление послеоперационной раны	14-18	20-25	Отстранить от занятий водными и зимними видами спорта
Радикальная операция на лобной пазухе	То же	То же	То же	Отстранить от занятий спортом на один год. В дальнейшем, в зависимости от состояния. Противопоказаны зимние

				и водные виды спорта.
Радикальная операция на височной кости	То же	То же	То же	То же

Врачебный контроль за занимающимися осуществляется по программам углубленных медицинских обследований (УМО) два раза в год, проведение текущих медицинских наблюдений и этапных (периодических).

Углубленные медицинские обследования (УМО) проводятся в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности для чего составляется программа обследования.

Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость. Определение общих размеров тела, пропорций тела и конечностей, состава массы тела занимающегося позволяет определить: морфологическую пригодность, соответствие модели, перспективность и морфологическое состояние, маркер тренированности, подготовленность. В детско-юношеском возрасте на правильную оценку перспективности спортсмена большое влияние оказывает биологическое развитие. Наиболее интенсивные изменения происходят в пубертатный период - созревание репродуктивного гормонального развития (половые гормоны и гормон роста). Что сопровождается скачкообразным увеличением роста в 13-15 лет у мальчиков и в 11-13 лет у девочек. Скорости роста достигают 11-12 см в год и снижаются до 7-6 см/год. Периоды усиленного роста, сочетающиеся со значительной активацией энергетических и обменных процессов, сменяются периодами замедленного роста, сопровождающимися наибольшим накоплением массы тела и преобладанием процессов дифференцировки. Такая закономерность развития обусловлена генетическими и средовыми факторами.

У подростков и юношей не всегда наблюдается полное совпадение паспортного и биологического возраста.

Сочетание ростового процесса и биологического созревания может проходить с опережением - акселерация; при соответствии возрастной группе - норма; с отставанием - ретардация.

Основные критерии биологической зрелости - это скелетная зрелость - сроки и порядок окостенения скелета, что необходимо учитывать в планировании скоростно-силовых нагрузок акробатов в период скачкообразного роста.

Состав мышечного и жирового компонента массы тела и его изменения под воздействием тренировочных нагрузок отразят направленность, выраженность сдвигов и характер энергообеспечения. Уровень функционального состояния физиологических систем и функций организма оценивается в состоянии мышечного покоя и при реакции на тестирующие нагрузки.

Регистрируется: артериальное давление, электрокардиограмма, уровень вегетативной ортостатической устойчивости, эхокардиография, клиникобиохимические показатели адаптации (состояние кислород-транспортного обеспечения; метаболизм тканей - КФК (креатинфосфокиназа), АСТ (аспартатаминотрансфераза), АЛТ (аланинаминотрансфераза); состояние минерального обмена - Са (кальций), Mg (магний), Ph (фосфор), К (калий), Fe (железо); показатели гормонального регулирования - кортизол, тестостерон, гормоны щитовидной железы, показатели иммунитета - иммуноглобулины и др. показатели).

Как тестирующая нагрузка используется проба РВС; ступенчато-повышающая нагрузка до предела на велоэргометре или тредбане.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (спортивной аэробикой); выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям спортивной акробатикой и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, покрытие помоста, освещение зала,

экипировка, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли и функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям спортивной акробатики и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма спортсмена и своевременному восстановлению.

Текущее обследование осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях и в условиях тренировочных сборов. При этом решаются следующие задачи: оценка переносимости тренировочных нагрузок и восстанавливаемости функций; выявление слабых звеньев адаптации и симптомов дизадаптации проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка адаптационных функциональных возможностей организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом-терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой предусмотренной приказом Минздравсоцразвития России № 314н от 01 марта 2016 г.

При признаках перенапряжения или симптомах дизадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики. Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

3.2. Зачетные требования и переводные нормативы

Вступительные тесты в группу начальной подготовки первого года обучения

- **тест на координацию**

И.п. – основная стойка

1 – прыжком в стойку ноги врозь руки в стороны.

2 - прыжком основная стойка

- **тест на гибкость**

И.п. – стойка ноги врозь (ноги на ширине плеч), руки на пояс.

1 – наклон вперед, ладонями коснуться пола (зафиксировать положение).

2 – И.п.

- **тесты на силу**

а) И.п. – упор присев

1 – прыжок вверх, руки вверх

2 – и.п.

б) И.п. – сед, ноги впереди зафиксированы, руки скрещены на плечах 1 – левь на спину

2 – и.п.

Оценка теста

- **тест на координацию**

- 3 балла - выполнено 5-4 прыжка

- 2 балла - выполнено 3-2 прыжка
- 0 баллов - упражнение не выполнено 1-0 прыжков
- **тест на гибкость**
- 3 балла - наклон выполнен с прямыми ногами, руки стоят на ладонях
- 2 балла – пальцы рук достают до пола, ноги прямые.
- 0 баллов – ноги согнуты, руки не достают пола.
- **тесты на силу**
- а) - 3 балла – выполнено 5-4 прыжка с максимальной амплитудой
- 2 балла – выполнено 3-2 прыжка
- 0 баллов – упражнение не выполнено 1-0 прыжков.
- б) - 3 балла - выполнено 5-4 раз
- 2 балла - выполнено 3-2 раза
- 0 баллов - упражнение не выполнено 1-0 раз

Проходной балл для зачисления в группу НП-1 составляет - 6 бал

Таблица 28

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
 ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ
 ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

«Шпагат»	Складка ноги вместе	Приседания	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	«Пресс»
Оценивается качество исполнения. В зачёт идет оценка: 5, 4, 3. Не зачитывается исполнение в 2 балла	Оценивается качество исполнения. В зачёт идет оценка: 5, 4, 3. Не зачитывается исполнение в 2 балла	Оценивается количество и качество выполнений 20 раз и больше – 5 баллов от 15 раз – 4 балла от 10 раз – 3 балла Не зачитывается < 5 приседаний	Оценивается количество и качество выполнений. 5 раз и больше – 5 баллов 4 раза – 4 балла 3 раза – 3 балла Не зачитывается < 2 отжиманий	Оценивается количество и качество выполнений. 10 раз и больше – 5 баллов 9-8 раз – 4 балла 7-5 раз – 3 балла Не зачитывается < 5 раз

1. Шпагат (любой): 5 баллов – касание бедрами пола, 4 балла – неполное касание бедрами пола, 3 балла – до пола 30 см., 2 балла до пола 40 см.
2. Складка ноги вместе: 5 баллов – ноги выпрямлены, грудь плотно прикасается к ногам, 4 балла – ноги выпрямлены, грудь касается ног, 3 балла – ноги выпрямлены грудь на расстоянии 10 см. от ног, 2 балла – ноги согнуты.
3. Приседания: из основной стойки, упор присев, и вернуться в исходное положение.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, согнуть руки в локтевых суставах.
5. Пресс: поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине. Ноги зафиксированы.

Таблица 29

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
 ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ
 ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

«Шпагат»	Складка ноги вместе	Приседания	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	«Пресс»
Оценивается качество исполнения. В зачёт идет оценка: 5, 4, 3. Не зачитывается исполнение в 2	Оценивается время удержания положения. 5 сек. – 5 баллов 4 сек. – 4 балла 3 сек. – 3 балла Не зачитывается 0	Оценивается количество и качество выполнений. 30 раз и больше – 5 баллов от 20 раз – 4 балла	Оценивается количество и качество выполнений. до 10 раз и больше – 5 баллов	Оценивается количество и качество выполнений. до 15 раз и больше – 5 баллов до 13 раз – 4

балла		от 10 раз – 3 балла Не зачитывается < 10 приседаний	до 8 раз – 4 балла до 6 раз – 3 балла Не зачитывается < 2 отжиманий	балла до 10 раз – 3 балла Не зачитывается < 5 раз
-------	--	---	--	---

1. Шпагат (любой): 5 баллов – касание бедрами пола, 4 балла – неполное касание бедрами пола, 3 балла – до пола 30 см., 2 балла до пола 40 см.
2. Угол: удерживать положение в упоре на руках, ноги горизонтально полу.
3. Приседания: из основной стойки максимально согнуть ноги в коленных суставах, и вернуться в исходное положение.
4. Отжимания: и.п. упор лежа, согнуть руки в локтевых суставах. Грудь на расстоянии 15 см. от пола.
5. Пресс: поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине. Ноги зафиксированы.

Таблица 30

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ
ПЕРВОГО И ВТОРОГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

«Шпагат»	Складка ноги вместе	Прыжки из приседа за 15 с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 с	«Пресс» 20 с
Оценивается качество исполнения. В зачёт идет оценка: 5, 4, 3. Не зачитывается исполнение в 2 балла	Оценивается время удержания положения. 8 сек. и больше – 5 баллов 6 сек. – 4 балла 4 сек. – 3 балла Не зачитывается 0 сек.	Оценивается количество и качество выполнений. 15 раз и больше – 5 баллов 12 раз – 4 балла 8 раз – 3 балла Не зачитывается < 5 раз	Оценивается количество и качество выполнений. 15 раз и больше – 5 баллов 12 раз – 4 балла 8 раз – 3 балла Не зачитывается < 5 раз	Оценивается количество и качество выполнений. 20 раз и больше – 5 баллов 17 раз – 4 балла 14 раз – 3 балла Не зачитывается < 10 раз

1. Шпагат (любой): 5 баллов – касание бедрами пола, 4 балла – неполное касание бедрами пола, 3 балла – до пола 10 см., 2 балла до пола 20 см.
2. Угол: удерживать положение в упоре на руках, ноги горизонтально полу.
3. Прыжки из приседа: из и.п. упор присев, прыжок вверх. Руки и ноги прямые.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа: и.п. упор лежа, согнуть руки в локтевых суставах. Грудь на расстоянии 10 см. от пола.
5. Пресс: поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине, ноги зафиксированы.

Таблица 31

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ
ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

«Шпагат»	Складка ноги вместе	Прыжки из приседа за 20 с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	«Пресс» 30 с
Оценивается качество исполнения. В зачёт идет оценка: 5, 4, 3. Не зачитывается исполнение в 2 балла	Оценивается время удержания положения. 10 сек. – 5 баллов 7 сек. – 4 балла 5 сек. – 3 балла Не зачитывается 2 и меньше секунды	Оценивается количество и качество выполнений. 20 раз и больше – 5 баллов 17 раз – 4 балла 15 раз – 3 балла	Оценивается количество и качество выполнений. 20 раз и больше – 5 баллов 16 раз – 4 балла 12 раз – 3 балла	Оценивается количество и качество выполнений. 25 раз и больше – 5 баллов 20 раз – 4 балла 13 раз – 3 балла

		Не зачитывается < 8 приседаний	Не зачитывается < 8 раз	Не зачитывается < 10 раз
--	--	-----------------------------------	----------------------------	-----------------------------

1. Шпагат (любой): 5 баллов – касание бедрами пола, 4 балла – неполное касание бедрами пола, 3 балла – до пола 10 см., 2 балла до пола 20 см.
2. Угол: удерживать положение в упоре на руках, ноги горизонтально полу.
3. Прыжки из приседа: из и.п. упор присед, прыжок вверх. Руки и ноги прямые.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа: и.п. упор лежа, согнуть руки в локтевых суставах. Грудь на расстоянии 10 см. от пола.
5. Пресс: поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине, ноги зафиксированы.

Таблица 32

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
 ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ
 ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

«Шпагат»	«Угол»	Прыжки из приседа за 30 с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с	«Пресс» 30 с
Оценивается качество исполнения. В зачёт идет оценка: 5, 4, 3. Не зачитывается исполнение в 2 балла	Оценивается время удержания положения. 15 сек. – 5 баллов 12 сек. – 4 балла 8 сек. – 3 балла Не зачитывается 3 и меньше секунды	Оценивается количество и качество выполнений. 25 раз и больше – 5 баллов 20 раз – 4 балла 15 раз – 3 балла Не зачитывается < 10 раз	Оценивается количество и качество выполнений. 20 раз и больше – 5 баллов 16 раз – 4 балла 12 раз – 3 балла Не зачитывается < 8 раз	Оценивается количество и качество выполнений. 25 раз и больше – 5 баллов 20 раз – 4 балла 15 раз – 3 балла Не зачитывается < 15 раз

1. Шпагат (любой): 5 баллов – касание бедрами пола, 4 балла – неполное касание бедрами пола, 3 балла – до пола 10 см., 2 балла до пола 20 см.
2. Угол: удерживать положение в упоре на руках, ноги горизонтально полу.
3. Прыжки из приседа: из и.п. упор присед, прыжок вверх. Руки и ноги прямые.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: и.п. упор лежа, согнуть руки в локтевых суставах. Грудь на расстоянии 10 см. от пола.
5. Пресс: поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине, ноги зафиксированы.

Таблица 33

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
 ДЛЯ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
 ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

«Шпагат»	«Угол»	Прыжки из приседа за 30 с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с	«Пресс» 30 с
Оценивается качество исполнения. В зачёт идет оценка: 5, 4, 3. Не зачитывается исполнение в 2 балла	Оценивается время удержания положения. 15 сек. – 5 баллов 13 сек. – 4 балла 10 сек. – 3 балла Не зачитывается 5 и меньше секунды	Оценивается количество и качество выполнений. 25 раз и больше – 5 баллов 22 раз – 4 балла 18 раз – 3 балла	Оценивается количество и качество выполнений. 25 раз и больше – 5 баллов 23 раз – 4 балла 20 раз – 3 балла	Оценивается количество и качество выполнений. 25 раз и больше – 5 баллов 22 раз – 4 балла 20 раз – 3 балла

		Не зачитывается < 12 раз	Не зачитывается < 12 раз	Не зачитывается < 12 раз
--	--	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------

1. Шпагат (любой): 5 баллов – касание бедрами пола, 4 балла – неполное касание бедрами пола, 3 балла – до пола 10 см., 2 балла до пола 20 см.
2. Угол: удерживать положение в упоре на руках, ноги горизонтально полу.
3. Прыжки из приседа: из и.п. упор присед, прыжок вверх. Руки и ноги прямые.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа: и.п. упор лежа, согнуть руки в локтевых суставах. Грудь на расстоянии 10 см. от пола.
5. Пресс: поднятие туловища из исходного положения, лежа на спине, ноги зафиксированы.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

ДЛЯ ГРУПП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

«Шпагат»	«Угол»	Прыжки из приседа за 30 с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с	«Пресс» 30 с
Оценивается качество исполнения. В зачёт идет оценка: 5, 4, 3. Не зачитывается исполнение в 2 балла	Оценивается время удержания положения. 17 сек. – 5 баллов 14 сек. – 4 балла 11 сек. – 3 балла Не зачитывается 5 и меньше секунды	Оценивается количество и качество выполнений. 30 раз и больше – 5 баллов 25 раз – 4 балла 20 раз – 3 балла Не зачитывается < 15 раз	Оценивается количество и качество выполнений. 30 раз и больше – 5 баллов 25 раз – 4 балла 20 раз – 3 балла Не зачитывается < 12 раз	Оценивается количество и качество выполнений. 30 раз и больше – 5 баллов 25 раз – 4 балла 22 раз – 3 балла Не зачитывается < 15 раз

1. Шпагат (любой): 5 баллов – касание бедрами пола, 4 балла – неполное касание бедрами пола, 3 балла – до пола 10 см., 2 балла до пола 20 см.

2. Угол: удерживать положение в упоре на руках, ноги горизонтально полу.

3. Прыжки из приседа: из и.п. - упор присед, прыжок вверх. Руки и ноги прямые.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа: и.п. упор лежа, согнуть руки в локтевых суставах. Грудь на расстоянии 10 см. от пола.

5. Пресс: поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине, ноги зафиксированы.

Тестирование занимающихся отделения спортивной аэробики осуществляется 2 раза в год: в начале и в конце учебного года. Проводится согласно утвержденному графику. В начале года проводится контрольное тестирование. После тестирования тренер определяет уровень физической подготовленности занимающихся в начале года 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 домашних заданий, определяет нагрузки, повышающие уровень физической подготовленности, подбирает подвижные игры с направленным развитием качеств.

Контрольно-переводное тестирование проводится в конце учебного года. Результаты сравниваются с данными полученными в начале учебного года, и по каждому показателю определяется разница в уровнях подготовленности.

Выполнение нормативных показателей по ОФП, СФП и ТТП служит основанием для перевода обучающихся в группу следующего года обучения.

Занимающиеся, не выполнившие эти требования на следующий год не переводятся. Такие спортсмены могут решением тренерского совета спортивной школы продолжать обучение повторный год, но не более 1 раза на данном этапе подготовки. Отдельные занимающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего этапа подготовки, но выполнившие программные требования предыдущего года обучения, могут переводиться раньше срока решением тренерского совета. Перевод осуществляется приказом директора ГБУ СШОР №2 Невского района Санкт-Петербурга

4. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Все этапы обучения

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Физкультурные и спортивные мероприятия проводятся в основном в виде соревнований, которые органически входят в систему многолетней подготовки спортивных аэробистов. Они являются не только непосредственной целью тренировки, но и при умелом их использовании служат эффективным средством специальной, соревновательной подготовки.

В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того, чтобы занимающийся приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность полученных навыков и технико-тактическое мастерство.

Виды соревнований, комплексный подход их использования на этапах начальной подготовки и тренировочном рассматривается в разделе 3 настоящей программы.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства соревнования играют все большую роль в успешной спортивной подготовке спортивных аэробистов.

Примерные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий для отдельных этапов подготовки в спортивной аэробике приводятся в таблице 35.

Таблица 35

**Календарный план физкультурных мероприятий по спортивной аэробике
(1-й, 2-й год этапа начальной подготовки)**

№ п/п	Физкультурно-массовое мероприятие	Место проведения	Дата проведения
1	Соревнования по физической подготовке	Акробатический зал спортивной школы	Сентябрь-октябрь
2	Соревнования по технической подготовке	Акробатический зал спортивной школы	Сентябрь-октябрь
3	Соревнования (выступления)	Акробатический зал спортивной школы	Сентябрь-октябрь
4	Контрольные выступления (один-два раза в месяц)	Акробатический зал спортивной школы	Ноябрь-декабрь
5	Соревнования по физической подготовке	Акробатический зал спортивной школы	Январь-февраль
6	Соревнования по технической подготовке	Акробатический зал спортивной школы	Январь-февраль
7	Соревнования (выступления)	Акробатический зал спортивной школы	Январь-февраль
8	Контрольные выступления (один-два раза в месяц)	Акробатический зал спортивной школы	Март-апрель
9	Соревнования по физической подготовке	Акробатический зал спортивной школы	Май-июнь
10	Соревнования по технической подготовке	Акробатический зал спортивной школы	Май-июнь
11	Соревнования (выступления)	Акробатический зал спортивной школы	Май-июнь
12	Контрольные выступления (еженедельно)	Площадки спортивно-оздоровительного лагеря	Июль-август

Календарный план спортивных мероприятий по спортивной аэробике

№ п/п	Спортивно-массовое мероприятие	Место проведения	Дата проведения
1			
2			
3			
...			

Составляется в соответствии с Единым календарным планом Минспорта России и календарным планом Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

5.1. Требования к спортсменам, участвующим в соревнованиях по спортивной аэробике

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортивных аэробистов, проходящих спортивную подготовку, включает в себя:

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

Команда (спортивный аэробист) проходящая 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.

5.2. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку спортсменов в спортивной аэробике

Требования к кадрам организации, осуществляющей спортивную подготовку: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (далее - ЕКСД), утвержденных профессиональных стандартов в области физической культуры и спорта, в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года (или имеющей спортивное звание мастера спорта международного класса или мастера спорта РФ);
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.
- количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе ежегодного плана госзаказа, тарификации тренерского состава, режима работы с группами различной спортивной подготовленности.

5.3. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре

Условия реализации Программы выдвигают требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющих спортивную подготовку спортивных аэробистов, и иным условиями:

- наличие акробатического зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие восстановительного центра;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 01.03.2016 № 314н;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (табл. 13);
- обеспечение спортивной экипировкой (табл.14);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий (тренировочных сборов, соревнований) и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

5.4. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований в залах, на помостах спортсменов, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера (смотрите рекомендуемый образец правил техники безопасности).

Правила техники безопасности

при осуществлении физкультурно-оздоровительных, тренировочных и спортивно-массовых мероприятий в спортивной школе

1. Общие положения

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

1.2. Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- > при условии наличия соответствующей квалификации тренерского, медицинского и обслуживающего персонала;
- > при наличии медицинского допуска у занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- > при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- > при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- > при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- > при ознакомлении каждого занимающегося с данными Правилами безопасности;
- > все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

1.3. Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий учреждения и на основании приказа руководителя спортивной школы, в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

1.4. Вход в спортивный зал разрешается только с тренером в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

1.5. Тренер несет полную ответственность за собственную и безопасность занимающихся на тренировочных занятиях или спортивных соревнованиях.

1.6. Тренировочный процесс, спортивные соревнования, физкультурно-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.

2. Обязанности лиц, ответственных за проведение мероприятия

Тренер, на которого приказом руководителя (или утвержденным расписанием) возложена ответственность за проведение данного мероприятия, обязан:

2.1. На протяжении всего тренировочного занятия, спортивного соревнования, спортивно-массового мероприятия находиться непосредственно на месте его проведения.

2.2. Обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся, освоение ими необходимых, обусловленных методикой тренировок, знаний, умений, навыков.

2.3. Допускать к занятиям, только спортсменов, имеющих медицинскую справку или прошедших медицинский осмотр и прослушавших инструктаж по технике безопасности.

2.4. Занятия проводить в соответствии с утвержденным расписанием занятий или графиком (положением, регламентом) проведения спортивных мероприятий.

2.5. Обеспечить правильную и бережную эксплуатацию спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверить его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных и др. норм, безопасностью занимающихся, непосредственно на месте проведения тренировочного занятия или спортивного соревнования.

2.6. В случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре занимающихся или спортивном оборудовании зала немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности, если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае прекратить занятие, сообщить об этом администратору и руководству спортсооружения.

2.7. Принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, спортивных соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил.

2.8. В случае травмы, произошедшей на занятии, оказать доврачебную помощь пострадавшему; сообщить о случае администрации спортивной школы, медицинскому персоналу, в случае необходимости вызвать скорую медицинскую помощь.

2.9. Довести до сведения каждого занимающегося настоящие Правила техники безопасности.

3. Обязанности занимающихся

3.1. Являться на занятия без опоздания в дни и часы, указанные в, утвержденном руководителем спортивной школы, расписании.

3.2. Не оставлять без присмотра ценные вещи.

3.3. Своевременно, не реже двух раз в год, а также после перенесенного заболевания проходить медицинский осмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить об этом тренеру.

3.4. Строго соблюдать инструкции, сохранять внимание и выполнять задания тренера, не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятия или мероприятия.

3.5. Выходить за пределы места проведения занятия, уходить с занятия, мероприятия только с разрешения тренера.

3.6. Не толкаться, не кричать в раздевалках и спортивном зале, соблюдать дисциплину на тренировках и спортивных соревнованиях.

3.7. Не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинги), алкогольную продукцию.

3.8. В случае неисправности оборудования незамедлительно сообщить тренеру, не пытаться самостоятельно устранить неисправность, не приступать к выполнению упражнения до исправления неполадок.

3.9. Бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению, соблюдать чистоту во всех помещениях.

Допуск к занятиям в залах (на площадках) осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся, проходящих спортивную подготовку, с правилами безопасности при проведении занятий по спортивной аэробике.

Необходимо также:

1. Производить построение и переключку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в учебную часть и администрацию спортивной школы о

происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер является в спортивный зал (на площадку) к началу прохождения занимающихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
2. Тренер обеспечивает организованный выход тренировочной группы из раздевальных помещений в спортивный зал (на площадку).
3. Выход спортсменов, проходящих спортивную подготовку, из спортивного зала (с площадки) до конца занятий допускается по разрешению тренера.
4. Тренер обеспечивает своевременный выход спортсменов, проходящих спортивную подготовку, из спортивного зала (с площадки) в раздевалки.

Во время спортивной подготовки и соревновательный период тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся, проходящих спортивную подготовку:

1. Присутствие занимающихся, проходящих спортивную подготовку в спортивном зале (на площадке) без тренера не разрешается.
2. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части или по всей площади спортивного зала (площадки).
3. Тренер на протяжении всего занятия находится в спортивном зале (на площадке) и обеспечивает устойчивую дисциплину на занятиях.
4. При наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью, занимающихся проходящих спортивную подготовку, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми занимающимися, проходящими спортивную подготовку. При выявлении плохого самочувствия занимающегося прекратить им выполнение заданий, организовать медицинскую помощь.

6.. План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению

	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА¹		Спортсмен	1 раз в год
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²		Спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным

планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

7.1. Список литературных источников

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры [Текст]: /Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002 г. –304с.
2. Ботяев В.Л. Спортивная аэробика как эффективное средство развития координационных способностей [Текст] / В.Л. Ботяев, Т.И. Тутулова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: материалы XIVсероссийской научно-практической конференции / Сургут. Сургутский Государственный Университет. – Сургут, 2012. – том 1, С. 46-48
3. 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 XIVсероссийской с международным участием научно-практической конференции / Сургут. Сургутский Государственный Университет. – Сургут, 2013. – том 2, С. 37-40
4. 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.
5. Спортивная аэробика. Правила соревнований FIG (2013-2016 г.г.) [Текст] / Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики *ФИЖ (FIG)*. - М., 2012г.
6. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Министерство образования Российской Федерации.– М., 2000г.
7. Филлипова, Ю.С. Организация и методика проведения соревнования по спортивной аэробике [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2003. - 60 с.
8. Филлипова, Ю.С. Методическое пособие по оздоровительной аэробике [Текст] / Ю. С. Филлипова.- Новосибирск, 1995. –60с.
9. Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2006. - 58с.
10. Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2012. – 58 с.

7.2. Аудиовизуальные средства

1. Родыгина, И. Аэробика: определение и виды [Аудиозапись] / И. Родыгина. – М. : 2014. – 1 мк.

7.3. Интернет-ресурсы

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.