

**МКУ «Отдел образования администрации
Первомайского района Оренбургской области»**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Первомайского района» муниципального образования
Первомайский муниципальный район Оренбургской области**

СОГЛАСОВАНО
методическим (тренерским)
советом МБУ ДО
«Спортивная школа
Первомайского района»
протокол № 1 от 29.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«Спортивная школа
Первомай района»
29.08.2024г.



В.И. Иночкин

**Дополнительная образовательная
программа спортивной подготовки по
виду спорта «спортивная аэробика»**

Возраст детей: 7-18 лет Срок реализации: 8 лет
Составитель: Гылка Виктория Евгеньевна

п. Первомайский 2024г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	6
1.1.Название программы.....	6
1.2.Цели и задачи программы.....	10
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....	12
2.1.Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп.....	14
2.2.Объем программы.....	16
2.3.Виды (формы) обучения по программе.....	16
2.4.Годовой учебно-тренировочный план.....	23
2.5.Календарный план воспитательной работы.....	25
2.6.План антидопинговых мероприятий.....	32
2.7.План инструкторской и судейской практики.....	33
2.8.План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	36
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ.....	39
3.1.Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях.....	39
3.2.Оценка результатов освоения программы.....	47
3.3.Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку.....	50
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	55
4.1.Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки.....	55
4.2.Учебно-тематический план.....	76
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	77
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	79
6.1.Материально-технические условия.....	79
6.2.Кадровые условия.....	83
6.3.Информационно-методические условия.....	84
Приложения.....	91

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При составлении программы использованы нормативные требования по физической, спортивно-технической подготовке обучающихся, предусмотренные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» (утв. приказом Минспорта от 23.11.2022 №1060), требования к структуре и содержанию программы, утвержденные в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» (утв. приказом Минспорта от 21.12.2022 №1322бок), а также методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», разработанные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» в 2023 году.

1. Общие положения

1.1. Название программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика», утвержденным приказом Минспорта России 23.11.2022 № 1066 (далее – ФССП).

Таблица 1.

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «Спортивная аэробика» - 0820001411Я.

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	082	001	1	8	1	1	Я
Индивидуальные выступления	082	001	1	8	1	1	Я
Смешанные пары	082	002	1	8	1	1	Я
Трио	082	003	1	8	1	1	Я
Группа - 5	082	004	1	8	1	1	Я
Гимнастическая платформа	082	005	1	8	1	1	Л
Танцевальная гимнастика	082	006	1	8	1	1	Л

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» составлена в соответствии с требованиями к осуществлению спортивной подготовки, определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся в МБУ ДО «Спортивная школа Первомайского района» и является документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по спортивной аэробике на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Обучающиеся, успешно освоившие программу и показавшие высокий спортивный результат, могут продолжить спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» на этапе совершенствования спортивного мастерства в МБУ ДО «Спортивная школа Первомайского района», остальные по окончании обучения могут продолжить занятия на спортивно-оздоровительном этапе по дополнительной общеразвивающей программе.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее – НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, далее – УТ).

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по спортивной аэробике, в том числе:

- построение процесса спортивной подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности в виде спорта «спортивная аэробика»;

- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в спортивной аэробике;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Актуальность программы заключается в доступности вида спорта для любого возраста, возможности использования специфики для развития и совершенствования координации, равновесия, укрепления вестибулярного аппарата, развития внимания и наблюдательности.

В основу программы положены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной физической подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки - учебно-тренировочного, соревновательного и воспитательного процессов.

1.2. Цели и задачи программы

Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Цель многолетней спортивной подготовки – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий спортивной аэробикой; воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд города Бугуруслана, Оренбургской области, России по спортивной аэробике.

Основной целью этапа начальной подготовки является привлечение максимального количества детей к занятиям спортом, направленным на гармоничное развитие физических качеств и изучение базовой техники спортивной аэробики, воспитание волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к ведению здорового образа жизни. Преимущественная направленность этапа начальной подготовки заключается в организации спортивного отбора и определении спортивной специализации детей.

Основной целью учебно-тренировочного этапа является формирование спортивного мастерства спортсменов, дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности, воспитание специальных психических качеств, приобретение соревновательного опыта для повышения спортивных результатов. Преимущественная направленность учебно-тренировочного этапа на спортивную специализацию обучающихся в виде спорта «спортивная аэробика» и получение

спортивной квалификации, необходимой для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

Основные задачи программы спортивной подготовки:

- Образовательные:

- совершенствование уровня спортивной подготовленности обучающихся на этапах, соответствующих году обучения;
- поэтапное освоение и дальнейшее совершенствование физической подготовки, спортивно-технической подготовки, спортивно-тактической подготовки, психической подготовки;
- достижение высокого уровня всех видов подготовленности обучающегося спортсмена;
- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта.

- Развивающие

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождению спортивной подготовки по виду спорта.

- Воспитательные:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- обеспечение преемственности спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки;
- привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям и сохранение контингента обучающихся на этапе НП;
- систематическое участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, соответствующих этапу подготовки и квалификации спортсмена;
- сохранение и укрепление здоровья;
- сформированными позитивными личностными качествами.

- Оздоровительные:

- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья и закаливание организма;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни и основами гигиены.

2. Характеристика программы

Спортивная аэробика – это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах соло, смешанных пар, троек и групп). В спортивной аэробике используются элементы из художественной и спортивной гимнастики, акробатики. Большое внимание уделяется хореографии, артистизму, грации, а в программах смешанных пар, троек и групп — взаимодействию и поддержке между партнерами. Занятия спортивной аэробикой обучают выдержке, самоконтролю и настойчивости в достижении цели.

Современный этап развития аэробикой характеризуется внедрением инновационных подходов к организации учебно-тренировочного процесса, обусловленных появлением новых знаний в области теории и методики физической культуры и спорта.

Содержание программы и рекомендованные в ней средства и методы физкультурно-спортивной работы соответствуют современным приоритетным направлениям развития системы дополнительного образования и детско-юношеского спорта в России, отвечают личностным потребностям юного спортсмена и его родителей. Комплекс аэробных упражнений полезен для растущего организма: он укрепляет осанку; улучшает иммунитет, работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем; формирует здоровый опорно-двигательный аппарат и улучшает координацию движений.

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная аэробика», развиваемые в МБУ ДО «Спортивная школа Первомайского района» (далее – Организация), определяются самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также таблицей 1.

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

«Индивидуальные выступления».

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

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

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

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

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

«Гимнастическая платформа» - групповая хореография (8 спортсменов, в

любом составе), с использованием аэробных базовых шагов и движений руками с оборудованием (степ-платформы).

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

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, наполняемость групп на этапах спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2.

В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки		Возраст зачисления (полных лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3 года	до одного года обучения	7	12
		свыше одного года обучения	8	12
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	4-5 лет	до трех лет обучения	9	8
		свыше трех лет обучения	13	8

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-3 годов обучения. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленным в дополнительной образовательной программе по виду спорта «спортивная аэробика» с учетом сроков реализации

этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

На этап начальной подготовки зачисляются дети, достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься спортивной аэробикой, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, выполнившие нормативы по контрольным упражнениям для зачисления, на основе письменного заявления родителей (законных представителей) и наличия медицинского заключения о допуске к занятиям спортивной аэробикой.

В группы учебно-тренировочного этапа зачисляются обучающиеся, достигшие 9-летнего возраста, прошедшие начальную подготовку не менее года, выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортивной аэробикой.

Комплектование учебно-тренировочных групп в МБУ ДО «Спортивная школа Первомайского района» проводится по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося; (пн. 4.1. Приказа № 634)
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «спортивная аэробика». (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н)

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение спортивного норматива, среднего стажа занятий и возраста занимающихся):

– увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов;

– возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы; допускается превышение указанного возраста не более чем на два года;

– установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» осуществляется на основе спортивного отбора в соответствии с нормативной численностью групп, определенной федеральным стандартом спортивной подготовки и настоящей дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Максимальная наполняемость групп не должна превышать двукратного количества обучающихся, указанного в таблице 2. (пп. 4.3. Приказа № 634).

Возможен перевод обучающихся из других организаций (пп. 4.2. Приказа № 634) при условии:

- предоставления родителями (законными представителями) справки с указанием наименования, периода освоения программы, даты и номера приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания (при наличии);
- выполнения контрольных нормативов для зачисления на соответствующий этап;
- соответствие возраста обучающегося возрасту для зачисления на соответствующий этап.

2.2. Объем программы

Объем программы и распределение учебной нагрузки по этапам спортивной подготовки представлены в таблице 3.

Таблица 3

Этапный норматив	Объём программы							
	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	14	16	18
Количество занятий в неделю	3	4	4	5	5	5	5	5
Общее количество часов в год	312	416	416	520	624	728	832	936
Общее количество занятий в год	144	192	192	240	240	240	240	240

В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся, периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах годового учебно-тренировочного плана, но не более чем на 25%.

2.3. Виды (формы) обучения

Форма обучения по программе: очная; очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;

- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам.

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Освоение образовательной программы осуществляется в рамках проведения групповых теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (пн. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта).

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности или отпуска допускается объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

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

Структура учебно-тренировочного занятия:

Подготовительная часть (30 - 35 % от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;

– осуществление общей разминки организма для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

– осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

Основная часть (60 - 70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5 - 10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части занятия необходимо рекомендовать обучающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам и годам спортивной подготовки (количество суток)								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					
		1	2	3	1	2	3	4	5	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям										
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке чемпионату и первенству Оренбургской области									14 на базе МБУ ДО «Спортивная школа Первомайского

	по спортивной аэробике							района» (февраль-март)
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к областным соревнованиям по спортивной аэробике							14 на базе МБУ ДО «Спортивная школа Первомайского района» (октябрь-ноябрь)
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия								
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке							14 на базе МБУ ДО «Спортивная школа Первомайского района»
2.2	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 дня в летний период (июнь-август), до 10 дней в зимний период (январь) на базе МБУ ДО «Спортивная школа Первомайского района»						
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия							до 60 суток на базе МБУ ДО «Спортивная школа Первомайского района»

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план МБУ ДО «Спортивная школа Первомайского района», календарный план спортивных мероприятий МО Первомайский район, календарный план спортивных мероприятий Оренбургской области, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – это состязание среди спортсменов в целях выявления лучшего участника, проводимое по утвержденному организатором положению (регламенту).

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях по спортивной аэробике осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий в соответствии с календарным планом МБУ ДО «Спортивная школа Первомайского района», календарным планом МО Первомайский район, календарным планом Оренбургской области и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная аэробика»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Контрольные	1	1	1	2	2	2	2	2
Отборочные	-	1	1	2	2	2	2	2
Основные	-	1	1	1	1	1	2	2

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Контрольными соревнованиями являются:

- для обучающихся групп этапа начальной подготовки – внутришкольные соревнования «Аэробик-данс-шоу» (январь), первенство по спортивной аэробике (март-апрель);
- для обучающихся групп учебно-тренировочного этапа 1-3 года обучения – открытые внутришкольные или муниципальные турниры по спортивной аэробике (ноябрь, март, июнь);
- для обучающихся групп учебно-тренировочного этапа 4-5 года обучения – открытые муниципальные или областные турниры по спортивной аэробике (ноябрь, март).

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменами ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели составляют индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивную сборную команду Оренбургской области по спортивной аэробике, которые направлены на совершенствование отдельных приемов техники спортивной аэробики, повышение

физической подготовленности, укрепление здоровья и закалывания организма. При составлении индивидуального плана учитываются уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Форма индивидуального учебного плана представлена в приложении №1.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная аэробика» представлен в таблице 7.

Таблица 7.

Годовой учебно-тренировочный план по спортивной аэробике

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
					(этап спортивной специализации)				
		1	2	3	1	2	3	4	5
		Недельная нагрузка (в часах)							
		6	8	8	10	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность 1 учебно-тренировочного занятия (в часах)							
		2	2	2	2	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		12	12	12	8	8	8	8	8
1.	Общая физическая подготовка	175	175	175	218	200	240	250	280
2.	Специальная физическая подготовка	69	104	104	130	162	172	182	210
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	17	17	21	50	70	80	90
4.	Техническая подготовка	31	83	83	104	125	145	175	190
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	25	25	31	56	66	90	100
6.	Инструкторская и судейская практика	0	4	4	5	12	16	26	27
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	8	8	10	19	19	29	39
Общее количество часов в год		312	416	416	520	624	728	832	936

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указано в таблице 8.

Таблица 8.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1.	Общая физическая подготовка (%)	56	44	44	42	42	44	32	32
2.	Специальная физическая подготовка (%)	22	24	24	24	24	22	26	26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1	2	5	5	5	8	8
4.	Техническая подготовка (%)	10	18	18	20	20	20	22	22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10	10	9	6	6	6	8	8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1	1	1	1	1	2	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	2	2	2	2	2	2
	ИТОГО	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

Начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 августа.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут.

Учебно-тренировочный процесс организуется на основе следующих видов планирования:

– перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

– ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

– ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

– ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающего инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Тренерская документация планирования:

- 1) Рабочая программа спортивной подготовки на конкретный год обучения,
- 2) Годовой учебный план,
- 3) Календарный план соревнований,
- 4) Расписание учебно-тренировочных занятий,
- 5) Рабочий план на месяц,
- 6) Индивидуальные планы тренировок для спортсменов,
- 7) Журнал учёта групповых занятий.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы в МБУ ДО «Спортивная школа Первомайского района» является воспитание личности, развитие физических возможностей спортсмена, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Основная цель воспитательной работы – воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с формированием у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание

обращается на этику спортивной борьбы. Педагогам спортивной школы важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Цель воспитательной работы: формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению, к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

- четкое планирование воспитательной работы в группах спортивной аэробики;
- прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;
- сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Направления воспитательной работы:

- гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству;
- профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств, воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.
- нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству, развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде, уважения к тренеру-преподавателю, приобщение к истории, традициям спортивной аэробики.
- правовое: воспитание законопослушности, формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины, развитие потребностей в здоровом образе жизни.
- социологическое: воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

Содержание направлений воспитательной работы

Гражданско-патриотическое воспитание

Цели и задачи: формирование у обучающихся высоких нравственных принципов, выработка норм поведения, приобщение к боевым и трудовым традициям народа, разъяснение истоков и пропаганда героизма в вооруженной защите Родины от врагов, воспитание гордости за подвиги старших поколений;

Формы и средства реализации:

- посещение музея;
- поднятие Государственного флага РФ и прослушивание гимна РФ на открытии спортивных соревнований в спортивной школе;
- встречи с выпускниками и ветеранами;
- спортивные соревнования, участие в городских мероприятиях гражданско-патриотической направленности;
- беседы, посвященные военной и патриотической тематике;
- экскурсии, походы, праздники,
- просмотр кинофильмов о великих спортсменах, героях и событиях Великой Отечественной войны и др.

Критерии оценки:

- Любовь к своему городу, к людям, воспитание гражданской ответственности, желание любить и защищать свой край, свою страну.

Профессионально-спортивное воспитание

Цели и задачи: формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Формы и средства реализации:

- Организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний;
- Психологические тренинги, беседы, игры;
- Участие во внутришкольных, городских, областных спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- Дни здоровья, специальные спортивные праздники;
- Организация инструкторской и судейской практики.

Критерии оценки:

- Выполнение спортивных нормативов;
- Выполнение нормативов ГТО;
- Результативность на спортивных соревнованиях по спортивной аэробике;
- Заключение медицинских осмотров.

Нравственное воспитание – одна из важнейших сторон многогранного процесса становления личности, освоение индивидом моральных ценностей, выработка им нравственных качеств, способности ориентироваться на идеал, жить согласно принципам, нормам и правилам морали, когда убеждения и представления о должном воплощаются в реальных поступках и поведении. В работе с детьми на

этапе начальной подготовки главным является работа с родителями, контроль успеваемости в школе, дисциплине и посещаемости занятий (проверка дневников, связь с педагогами школ). Активно проводится агитационно-массовая работа по привлечению детей к занятиям спортом.

Одной из первостепенных задач в процессе занятий в спортивной школе является освоение юными спортсменами норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой, которая является существенным фактором формирования общественной морали. Воспитание моральных качеств юных спортсменов начинается с первых занятий: уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судье, к зрителям. Главное в воспитании – сделать общие принципы нравственного поведения практическим руководством к действию в области спорта.

Цели и задачи нравственного воспитания:

- способствовать осмыслению обучающимися общечеловеческих ценностей, осознанию личностной причастности к обществу, пониманию своего «Я»;
- воспитывать у обучающихся правильную нравственную позицию;
- воспитывать ответственное отношение обучающегося к Родине, обществу, коллективу, людям, труду, своим обязанностям, самому себе, формировать чувство патриотизма и интернационализма, товарищества, коллективизма, активного отношения к действительности;
- способствовать превращению социально-необходимых требований общества во внутренние стимулы личности каждого ребенка: честь, дом, совесть, достоинство.

Формы и средства реализации: организация и проведение тематических бесед; организация и проведение диспутов, дискуссий на нравственные и этические темы.

Критерии оценки:

- Результаты работы по определению общественной активности обучающихся.

Правовое воспитание – это целенаправленная, организованная, последовательная, систематическая и системная деятельность со стороны государства, его органов, учреждений и организаций, других участников право-воспитательной деятельности с целью формирования у обучающихся надлежащего уровня правового сознания и правовой культуры, законопослушности, правомерного поведения, а также стремление к социально-правовой активности.

Цели и задачи:

- содействие самоопределению личности, создание условий для ее самореализации;
- формирование у обучающихся целостных представлений о жизни общества и человека в нем, адекватных современному уровню научных знаний;
- выработка основ нравственной, правовой, экономической, политической, экологической культуры, оказание помощи в реализации права обучающимися на свободный выбор, взглядов и убеждений с учетом многообразия мировоззренческих подходов;

- ориентации на гуманистические и демократические ценности.

Формы и средства реализации:

- Изучение правил поведения в спортивной школе и общественных местах;
- Школьный лекторий «Закон и порядок» (встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками);
- Общешкольные мероприятия.

Критерии оценки:

- Сформированность национального самосознания, патриотического долга, ответственности перед обществом.
- Отсутствие правонарушений и преступлений.
- Умение вести себя в общественных местах.

Социальное воспитание – это процесс социального становления обучающихся педагогическими средствами, воспитание значимости социальных институтов (семьи, системы образования, средств массовой информации и др.), а также социальной макро- и микросреды в коллективе.

Цели и задачи:

- формирование любви, уважения, чувства долга к родителям, близким людям, ответственности и уважения к окружающим;
- воспитание сознательного отношения к совершенствованию окружающего социума, оказание различных форм социальной помощи людям.

Формы и средства реализации:

- Обеспечение комфортных условий для развития ребенка;
- Индивидуальная работа с детьми и родителями;
- Психологическая поддержка семей;
- Родительские собрания.

Критерии оценки:

- Благоприятный психологический климат в семье и коллективе;
- Сформированность здоровых духовных и материальных потребностей;
- Отсутствие обучающихся на учете в межведомственном банке несовершеннолетних;
- Уважительное отношение к старшим, готовность оказать им посильную помощь.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Оренбургской области и Российской Федерации;

– организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 9 к программе. Сроки проведения отдельных мероприятий, предусмотренных планом, конкретизируются в годовом общешкольном плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей.

Таблица 9.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профессионально-спортивная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
1.3.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта: акция «Здоровье – золото! (марафон зарядок) Проведения Дня открытых дверей в спортивной школе: мастер-классы по спортивная аэробикау,	В течение года

		показательные выступления	
1.4.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
1.5.	Профилактические мероприятия с участием приглашенных специалистов	- Участие в психологических тренингах, играх; - проведение бесед по профилактике употребления ПАВ, профилактике различных заболеваний	В течение года
2.	Гражданско-патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности и перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения	Беседы, встречи, диспуты с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися Встречи с представителями разных родов войск, силовых структур	В течение года

	болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - военно-спортивных мероприятиях – «Школа мужества» и др.; - акциях и флешмобах ко дню Победы, Дню флага - посещение музеев боевой славы; - проведение месячника военно-патриотического воспитания; - профилактические беседы: по профилактике ДТП и соблюдению ПДД - участие во внутришкольной квест-игре «День народного единства»	В течение года
3.	Нравственное воспитание и развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
3.2.	Формирование личностных качеств	Проведение тематических диспутов, бесед на нравственные и этические темы Диспут «В шаге от медали: как сохранить мотивацию к занятиям» Участие в творческом конкурсе к 9 мая: рисунки, поделки, фотоколлажи Участие в праздничном шествии «Бессмертный полк»	В течение года
4.	Правовое воспитание		
4.1.	Мероприятия по формированию правовой культуры обучающихся	Школьный лекторий «Закон и порядок» - встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, медицинскими работниками, ГИБДД Участие в мастер-классах, акциях: «Закон+Я=Друзья!» (викторина по правопорядку и личной ответственности несовершеннолетних) Участие в интерактивной игре «Звонок мошенника»	В течение года
5.	Социологическое воспитание		
5.1.	Мероприятия по взаимодействию с родителями	Составление социального паспорта группы Индивидуальная работа с детьми и родителями Проведение родительских собраний Проведение совместных детско-родительских мероприятий: маршруты выходного дня; спортивный праздник «Семейный ералаш»	В течение года

		Участие в акциях: День пожилого человека (поздравление бабушек и дедушек) Родительский университет безопасности: привлечение родителей к участию в онлайн-лекциях от специалистов разного профиля	
--	--	---	--

2.6. План антидопинговых мероприятий

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

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Основная цель антидопинговых мероприятий – сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению, предотвратить использования допинга в спортивной среде.

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

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

- реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;
- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);
- участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов для обучающихся и их родителей;
- ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;
- ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «спортивная аэробика»;
- получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися, принимающими участие в официальных соревнованиях по спортивной аэробике.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

- медицинские и психологические последствия допинга;
- допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;
- организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;

– привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся, проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);

– знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций, Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 8.

Таблице 8.

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил»	сентябрь	Начальные знания о допинге
	Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена»	октябрь	Знания о вреде допинга для здоровья
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	ноябрь	Закрепление знаний о спортивном поведении и последствиях допинга
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	декабрь	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА

			«РУСАДА»
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя»	октябрь	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Теоретическое занятие «Антидопинговый справочник спортсмена»	ноябрь	Знания о правах о обязанностях спортсмена, о процедуре отбора проб
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	апрель	Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	декабрь	Ответственность родителей
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях

2.7. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний, навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса по спортивной аэробике и способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе спортивной аэробики.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения спортивной аэробике:

Организация и руководство группой.

Подача команд.

Организация выполнения строевых упражнений.

Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность спортсменам получить квалификацию судьи по спортивной аэробике. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований внутришкольного и городского уровня присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях внутришкольного и городского уровня. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Требования к результатам инструкторской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

– Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

– Уметь составить и провести комплекс ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия.

– Уметь определить и исправить ошибки в выполнении технико-тактических действий обучающихся.

– Уметь составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в группе этапа начальной подготовки под руководством тренера-преподавателя.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

– Знать правила соревнований по спортивной аэробике, права и обязанности судейской коллегии.

– Уметь вести протокол соревнований.

– Уметь выполнять обязанности секунданта, помощника секретаря, судьи-информатора, судьи-хронометриста на соревнованиях.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 9.

Таблица 9.

**План инструкторской и судейской практики
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Мероприятия	Сроки проведения	Содержание мероприятий
Инструкторская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Спортивная терминология. Структура учебно-тренировочного занятия. Структура комплексов для развития основных физических качеств.
Практические занятия	В течение года	Составление и проведение комплексов ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия. Демонстрация технических действий, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися. Помощь в разучивании упражнений и приемов обучающимся групп этапа начальной подготовки. Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия и проведение занятия в группе НП.
Судейская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Правила соревнований по спортивной аэробике. Положение о соревнованиях. Составление сметы, необходимой документации для проведения соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по спортивной аэробике. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований.
Практические занятия	В течение года	Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований в роли секунданта, секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции судьи на соревнованиях среди младших спортсменов.

**2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств**

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

- предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);

- этапные и текущие медицинские обследования;

- врачебно-педагогические наблюдения.

- Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является:

- на этапе начальной подготовки – медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе;

- на учебно-тренировочном этапе – медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

– соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (2-4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (2-4 раза в месяц);
- лесные прогулки (2-4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки. Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов:

задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 10.

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих

пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО))» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная аэробика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Планируемые результаты по годам обучения и основным видам спортивной подготовки представлены в таблице 11.

Таблица 11

Планируемые результаты освоения программы по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (НП)

НП-1	НП-2	НП-3
Теоретическая подготовка Обучающиеся знают:		
<ul style="list-style-type: none">– о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;– общие понятия о гигиене, личной гигиене, значении водных и закалывающих	<ul style="list-style-type: none">– сведения по истории Олимпийского движения в России, о выдающихся спортсменах, ценностях спорта;– структуру российских соревнований по спортивной аэробике;	<ul style="list-style-type: none">– классификацию российских и международных юношеских соревнований;– о всероссийской федерации спортивная аэробика, лучших российских тренерах;
<ul style="list-style-type: none">процедур, гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом;– основы здорового образа жизни и питания;– элементарные знания о строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его	<ul style="list-style-type: none">– методы организации соревнований по спортивная аэробика, правила спортивная аэробика;– требования, нормы и условия для выполнения и присвоения спортивных разрядов;– о влиянии занятий физическими упражнениями на организм;	<ul style="list-style-type: none">– понятие терморегуляции, значение органов выделения и обмена веществ при интенсивных физических нагрузках;– понятие калорийности и усвояемости пищи, примерные суточные пищевые нормы спортсменов в зависимости

<p>развитие;</p> <ul style="list-style-type: none"> – историю развития спортивной аэробике в мире, в стране, в регионе, в городе; – характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными спортсменами; – места занятий, оборудование и инвентарь для спортивная аэробика; – правила безопасности во время занятий спортивной аэробике, меры профилактики травматизма; – правила соревнований по спортивной аэробике. 	<ul style="list-style-type: none"> – о воздействии регулярных занятий и физических упражнений на совершенствование функций органов дыхания, кровообращения; – о методах закаливания и их значении для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; – о гигиенических основах режима учебы, отдыха и занятий спортом; – о значении питания, как фактора, формирующего здоровье; – о взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки спортивной аэробике; – классификацию и терминологию технических приемов; – о самостоятельном развитии физических качеств и правилах их тестирования. 	<p>от объема и интенсивности тренировочных занятий, о питании в соревновательный период;</p> <ul style="list-style-type: none"> – о мерах предупреждения переутомления; – о значении активного отдыха для спортсмена; – о методах и средствах восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок; – характерные травмы спортсменов, профилактику и меры по их предупреждению; – понятие о спортивной технике; – основные требования по физической подготовке, предъявляемые к спортсменам различного возраста;
		<ul style="list-style-type: none"> – об общероссийских антидопинговых правилах, утвержденных международными антидопинговыми организациями; – основные недостатки в технике спортивной аэробике и пути их устранения; – основные методы развития волевых качеств.
<p>Общая и специальная физическая подготовка Обучающиеся умеют:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> — выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом; — выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом; — выполнять комплексы общеподготовительных упражнений; 	<ul style="list-style-type: none"> — выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений; — выполнять упражнения, развивающие физические качества: силу, координацию; — выполнять специальные упражнения и комплексы, развивающие специальные физические качества; — уметь играть в подвижные 	<ul style="list-style-type: none"> — выполнять упражнения с утяжелителями (1-2 кг); — выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки; — выполнять беговые упражнения с различной скоростью и на разные дистанции; — выполнять акробатические упражнения

<p>— выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств: гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости;</p> <p>— выполнять бег с различной скоростью и на разные дистанции.</p>	<p>игры и эстафеты с элементами спортивной аэробики;</p> <p>— выполнять разминку перед тренировочным занятием, соревнованиями;</p> <p>— выполнять индивидуальные задания;</p> <p>— выполнять перемещения из различных исходных положений, бег с ускорением на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег;</p> <p>— играть в подвижные игры на ориентировку в пространстве;</p> <p>— выполнять контрольно-</p>	<p>(кувырки вперед с прыжка, кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки, колеса, рондат);</p> <p>— играть в подвижные игры, игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метанием мяча на дальность, с элементами спортивной аэробики;</p> <p>— играть в спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, футбол;</p> <p>— выполнять комплексы упражнений, развивающие физические</p>
	<p>тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке.</p>	<p>кондиции спортсменов;</p> <p>— выполнять беговые упражнения с изменением направления до 180 градусов;</p> <p>— выполнять упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности направленные на развитие физических качеств;</p> <p>— выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.</p>
<p>Технико-тактическая подготовка Обучающиеся демонстрируют:</p>		
<p>– Научить правильно, выполнять ОРУ и специальные упражнения.</p> <p>– Приобрести навыки спортивной техники.</p> <p>– Овладеть расслаблением.</p> <p>– Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.</p>	<p>— Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.</p> <p>— Увеличить частоту движений и их амплитуду.</p> <p>— Использовать упругость мышц.</p> <p>— Использовать упругость мышц.</p> <p>— Создать двигательное представление об изучаемой технике</p>	<p>– Совершенствовать спортивную технику за счёт более рационального и эффективного выполнения движений.</p> <p>– Научить проявлять большую силу в выполнении движений и действий.</p> <p>– Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.</p> <p>– Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.</p>

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная аэробика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная аэробика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Планируемые результаты по годам обучения и основным видам спортивной подготовки представлены в таблице 12.

Таблица 12

**Планируемые результаты освоения программы
по видам спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

УТ-1-3	УТ-4-5
Теоретическая подготовка	
Обучающиеся знают:	
<ul style="list-style-type: none"> – об истории возникновения и развитии физической культуры в России, современном развитии, правилах спортивной аэробики; – о достижениях российских спортсменов по спортивной аэробике на международном, всероссийском уровне; – единую всероссийскую спортивную классификацию, классификационные нормы и требования по спортивной 	<ul style="list-style-type: none"> – историю развития вида спорта «спортивная аэробика»; – о значении занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни; этические вопросы спорта; – основы общероссийских и международных антидопинговых правил, меру ответственности и правила антидопингового поведения;

<p>аэробике;</p> <ul style="list-style-type: none"> – о значении систематических занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов; – о тренировке, как о процессе формирования двигательных навыков и расширении функциональных возможностей организма; – о правилах контроля за физической нагрузкой и ее дозировкой; – о вреде курения и употребления спиртных напитков для здоровья и работоспособности спортсмена; – правила выполнения контрольных упражнений для определения уровня физического развития и физической подготовленности; – основные методы развития и совершенствования волевых качеств, психологической подготовки спортсменов по спортивной аэробике; – о влиянии осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом; 	<ul style="list-style-type: none"> – нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по спортивной аэробике, а также условия выполнения этих норм и требований; – возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий спортивной аэробикой; основы спортивного питания; – способы формирования социально-значимых качеств личности; – физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков; – о тренировке и «спортивной форме»; – о всесторонней физической подготовке с преимущественным развитием скоростно-силовых способностей, ловкости и координации движений, общей выносливости;
<ul style="list-style-type: none"> – характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемую в тренировочных занятиях со спортсменами по спортивной аэробике; – об утомлении и переутомлении, причинах утомления; – о профилактике спортивного травматизма и мерах по его предупреждению, об оказании первой помощи; – о взаимосвязи между развитием основных двигательных качеств и формированием технического мастерства; – о соблюдении правил безопасности на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях; 	<ul style="list-style-type: none"> – о регулировании нагрузки на занятии (понятие объема и интенсивности); – о роли тестирования уровня физической и технической подготовленности обучающихся (контрольные нормативы); – основные нормативно-правовые документы в области физической культуры и спорта; – знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной аэробике; – официальные правила соревнований по спортивной аэробике, правила судейства, этику

<ul style="list-style-type: none"> – о значении утренней зарядки, особенностях разминки перед тренировкой и поединком, содержании индивидуальных занятий; – особенности организации и проведения соревнований по спортивной аэробике; – о спортивном массаже, основных приемах массажа, о противопоказаниях к массажу; – о действиях судьи, тренера-преподавателя, спортсмена во время соревновательной деятельности; – методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствование: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, выполнение творческих заданий; – понятие нормативно-правового регулирования в сфере физической культуры и спорта; – основы антидопингового поведения, антидопинговую политику государства. 	<p>поведения спортивных судей.</p>
<p>Общая и специальная физическая подготовка Обучающиеся умеют:</p>	
<p>— выполнять комплексы общеподготовительных и</p>	<p>— выполнять комплексы упражнений, укрепляющие здоровье,</p>
<p>общеразвивающих упражнений;</p> <p>— выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;</p> <p>— выполнять специальные упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых способностей;</p> <p>— выполнять упражнения из других видов спорта, формирующие технические навыки спортсменов по спортивной аэробике;</p> <p>— выполнять специальные упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей, ловкости;</p> <p>— выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической подготовке.</p> <p>— выполнять бег с различной скоростью и на разные дистанции;</p>	<p>способствующие улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</p> <p>— выполнять комплексы упражнений, повышающие уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействующие гармоничному физическому развитию как основе специальной физической подготовки;</p> <p>— выполнять комплексы упражнений, развивающие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических</p>

<p>— играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием мяча;</p> <p>— выполнять ускорения на 15, 30, 60 м, выполнять беговые упражнения с изменением направления;</p> <p>— выполнять прыжки в длину, в высоту, в различных комбинациях с усложнением;</p> <p>— выполнять силовые упражнения с набивным мячом в различных комбинациях (толкание, метание из различных исходных положений);</p> <p>— проводить судейство по правилам;</p> <p>— выполнять комплексы упражнений, развивающие физические кондиции спортсменов по спортивной аэробике.</p>	<p>условиях занятий по спортивной аэробике;</p> <p>— выполнять упражнения по специальной психологической подготовке, направленной на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий спортивной аэробикой.</p> <p>— точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами спортивной аэробикой и подвижных игр;</p> <p>— развивать физические качества по спортивной аэробике средствами других видов спорта и подвижных игр;</p> <p>— соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;</p> <p>— поддерживать и сохранять собственную физическую форму.</p>
<p>Технико-тактическая подготовка Обучающиеся демонстрируют:</p>	
	<p>— умение достигать планируемые результаты, используя методы</p>
<p>-разучивание, закрепление и совершенствование элементов спортивной аэробики, базовых шагов, спортивной комбинации в целом. Работа над спортивной комбинацией включает в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа по частям с четвертями и восьмёрками соревновательной программы с элементами и переходами); - выполнения соревновательной программы в целом; прогон с хореографией, обязательными элементами, акробатикой, переходами, поддержками и взаимодействиями 	<p>- совершенствование элементов спортивной аэробики, базовых шагов, спортивной комбинации в целом. Работа над спортивной комбинацией включает в себя:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) отработку хореографии программы только руками(в колонке, в кругу ,перед зеркалом); 2) отработка хореографии программы на площадке под музыку(без элементов сложности, акробатики ,переходов на пол) 3) работа по частям (с четвертями и восьмёрками соревновательной программы с элементами и переходами); 4) выполнения комбинации в целом,

	сдвоенные подходы и т.д 5) постановка , разучивание новых программ, корректировка программ
--	---

Требования к уровню спортивной классификации:

МС выполняется с 15 лет, КМС - с 14 лет,

I спортивный разряд - с 11 лет,

II и III спортивные разряды - с 9 лет,

юношеские спортивные разряды - с 7 лет

Спортивная дисциплина	Единицы измерения	МС		КМС		Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды					
						I		II		III		I		II		III	
		М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Индивидуальные выступления, смешанные пары, трио, группа - 5, танцевальная гимнастика, гимнастическая платформа	Баллы	18,0	18,0	17,0	17,0	16,0	16,0	15,0	15,0	14,0	14,0	13,0	13,0	12,0	12,0	11,0	11,0
Иные условия	1. МС присваивается за выполнение нормы:																
	1.1. Один раз на международных спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП, чемпионате России.																
	1.2. Три раза на спортивных соревнованиях: Кубок России, всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП, среди мужчин, женщин, чемпионат федерального округа двух и более федеральных округов, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга.																
	2. Нормы должны быть выполнены в течение года.																
	3. КМС присваивается за выполнение нормы:																
	3.1. Один раз на спортивных соревнованиях не ниже статуса чемпионата, кубка субъекта Российской Федерации.																
	3.2. Один раз на спортивных соревнованиях не ниже статуса первенства субъекта Российской Федерации среди юниоров, юниорок (15 - 17 лет).																

	4. I спортивный разряд присваивается за выполнение нормы: один раз на спортивных соревнованиях не ниже статуса первенства муниципального образования.
	5. II и III спортивные разряды, юношеские спортивные разряды присваиваются за выполнение нормы: один раз на официальных спортивных соревнованиях любого статуса.
	6. Первенство России проводится в возрастных категориях: юниоры, юниорки (15 - 17 лет), юноши, девушки (12 - 14 лет).
	7. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

Сокращения, используемые в настоящих нормах, требованиях и условиях их выполнения по виду спорта "спортивная аэробика":

МСМК - спортивное звание мастер спорта России международного класса;

МС - спортивное звание мастер спорта России;

КМС - спортивный разряд кандидат в мастера спорта;

I - первый;

II - второй;

III - третий;

ЕКП - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

М - мужской пол;

Ж - женский пол.

3.2. Оценка результатов освоения программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Для оценки уровня освоения программы проводятся:

- текущий контроль,

- промежуточная аттестация обучающихся (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения),

- итоговая аттестация обучающихся (после освоения Программы).

Текущий контроль успеваемости – форма тренерского контроля спортивной формы занимающихся, выполнения ими программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации

программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам.

Формы текущего контроля: контрольные тренировки; соревнования; контрольные тесты по ОФП (входной контроль – сентябрь, и далее по мере обучения); теоретическое тестирование.

Результаты текущего контроля фиксируются в журнале учета посещаемости группы, в диагностической карте, представленной в таблице 13.

Таблица 13.

**Карта педагогического наблюдения
уровня развития личностных качеств и сформированности
прикладных навыков (метапредметных компетенций)**

№	Разделы	Динамика личностного развития				Динамика сформированности прикладных навыков				Итоговый показатель (среднее)									
		начало	конец	начало	конец	начало	конец	начало	конец										
		Знает и соблюдает технику безопасности, правила		Проявляет уважение, доброжелательность,		Проявляет дисциплину, настойчивость, трудолюбие		Демонстрирует бесконфликтное поведение, умение сотрудничать		Проявляет организованность,		Знает о принципах ЗОЖ (двигательная активность, закаливание, здоровое		Умеет увидеть, объяснить и исправить ошибки при		Демонстрирует умение работать в коллективе,			
	Ф.И. обучающегося																		

Параметры оценки: 3 балла – всегда, 2 балла – иногда, 1 балл – очень редко, 0 баллов – никогда. Показатели: высокий уровень – 24-17 баллов; средний уровень – 16-7 баллов; низкий уровень – 7-0 баллов.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год, с 1 мая по 30 июня, и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Средством промежуточной аттестации являются контрольно-тестовые упражнения, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а

также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы (таблицы № 13,14).

У занимающихся, не подтвердивших требуемые результаты для этапа (периода) спортивной подготовки, и получивших неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по одному или нескольким дисциплинам спортивной программы, или не прошедших промежуточную аттестацию при отсутствии уважительных причин, возникает академическая задолженность.

Обучающиеся не ликвидировавшие в установленные сроки задолженности с момента ее образования, по решению Тренерско-методического совета спортивной школы могут повторно продолжить спортивную подготовку на данном этапе (периоде этапа), но не более одного раза.

Допускается проведение досрочной промежуточной аттестации по заявлению родителей (законных представителей) обучающегося) и по согласованию с тренером-преподавателем.

Освоение программы завершается итоговой аттестацией, которая проводится по окончании учебно-тренировочного этапа. Итоговая аттестация проводится с 15 мая по 15 июня. Формами итоговой аттестации по видам подготовки являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта;
- участие в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий области и других ведомств.
- тестовые испытания по теоретической подготовке;
- выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов по виду спорта;
- вхождение в состав сборных команд города, области, РФ по виду спорта.

Обучающиеся-победители и призеры региональных и всероссийских, а также мировых первенств от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению педагогического совета, аттестация может быть зачтена по результатам соревновательной деятельности с приложением протоколов (копий), подтверждающих спортивный результат.

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

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Критериями оценки качества и эффективности реализации программы на этапах спортивной подготовки, являются:

на этапе начальной подготовки:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники в виде спорта «спортивная аэробика»;
- стабильность состава обучающихся;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- состояние здоровья обучающихся.

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МБУДО СШ «Чемпион».

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации

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

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 14-15.

Таблица 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки

1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
6.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин,с	не менее		не менее	
			7,10	7,35	7,00	7,30
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп						
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (на 30 с)	м	не менее		не менее	
			11	9	15	13

Таблица 15

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.8.	Бег на 1000 м	мин.с	не более	
			5,50	6,20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с.)	Кол-во раз	Не менее	
			20	17
2.2.	Поперечный шпагат с касанием поло	Кол-во раз	не менее	

	бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии		1
3. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

Перечень вопросов для контроля знаний по теоретической подготовке и нормативы по технической подготовке:

Список вопросов теста

Вопрос 1

Размер площадки для индивидуальных выступлений в возрастной категории 6-8 лет

Варианты ответов

- 5x5
- 7x7
- 9x9

Вопрос 2

Размер площадки для индивидуальных выступлений в возрастной категории 9-11 лет

Варианты ответов

- 5x5
- 7x7
- 10x10

Вопрос 3

Какой размер имеет ограничительная лента?

Варианты ответов

- 5 см ширина
- 7 см ширина
- 10 см ширина

Вопрос 4

Сколько обязательных элементов сложности в категории 9-11 лет

Варианты ответов

- 3
- 4
- 7

Вопрос 5

Сколько всего элементов сложности надо выполнить во время выступления в категории 9-11 лет

Варианты ответов

- 3
- 4
- 7

Вопрос 6

Время выступления соло, трио, группы в возрастной категории 9-11 лет

Варианты ответов

- 1 мин 10 сек +/- 5 сек
- 1 мин 15 сек +/- 5 сек

- 1 мин 20 сек +/- 5 сек

Вопрос 7

Время выступления соло, трио, группы в возрастной категории 6-8 лет

Варианты ответов

- 1 мин 10 сек +/- 5 сек
- 1 мин 15 сек +/- 5 сек
- 1 мин 20 сек +/- 5 сек

Вопрос 8

Сколько акробатических элементов можно выполнять в программе

Варианты ответов

- 0
- 1
- 2
- 3

Вопрос 9

Сколько элементов с приземлением в шпагат можно включить в упражнение 6-8лет и 9-11лет?

Варианты ответов

- 1
- 2
- хоть сколько

Вопрос 10

Какой из элементов сложности не является обязательным в возрастной категории 6-8 лет и 9-11 лет

Варианты ответов

- казак
- отжимание
- угол
- прыжок на 360 градусов

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем для каждого этапа спортивной подготовки по видам спортивной подготовки на основании программного материала в соответствии со структурой и содержанием рабочей программы, которые определены методическими рекомендациями ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» от 06.02.2023 г.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных её этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от особенностей самих занимающихся. Программный материал объединён в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предлагая решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков в систематические занятия спортом;
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, подготовка резерва в сборные команды России;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности, морально-этических и эстетических качеств спортсменов;
- профессиональная подготовка инструкторов и судей по аэробике.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки

Многолетняя подготовка от новичка до высококвалифицированного спортсмена рассматривается как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей обучающихся.

Спортивная тренировка имеет ряд методических и организационных особенностей:

- учебно-тренировочные занятия на этапе начальной подготовки не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием;

– основой спортивного мастерства обучающихся является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;

– по мере взросления обучающихся и роста подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки, ежегодно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки;

– при планировании спортивной тренировки учитываются особенности построения школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок обучающиеся должны овладеть основами технической и тактической подготовки, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Основные формы учебно-тренировочной работы:

- групповые занятия (теоретические, практические),
- тренировка по индивидуальному плану,
- выполнение домашних заданий,
- участие в показательных выступлениях и соревнованиях,
- просмотр видеоматериалов с анализом выступлений,
- инструкторская и судейская практика.

Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации спортивная аэробика и овладение основами техники.

Задачи этапа:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и различать различные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.
6. Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизации под музыку с использованием базовых шагов аэробики.
8. Привитие интереса к регулярным занятиям спортивной аэробики, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

Основные методы проведения учебно-тренировочного занятия: фронтальный, поточный, игровой, соревновательный, в форме круговой тренировки и т. д.

Основные направления тренировки: разносторонняя физическая подготовка и целенаправленное развитие физических качеств путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки обучающегося.

Особенности обучения: двигательные навыки формируются параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в виде спорта «спортивная аэробика». Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Участие в соревнованиях: контрольные соревнования в группе, внутришкольные соревнования (первенства спортивной школы).

Учебно-тренировочный этап

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом спортивной аэробикой.

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Углублённая и соразмерная специальная физическая подготовка(благоприятный период для развития гибкости, быстроты, ловкости).
4. Совершенствование специально-двигательной подготовки(координации).
5. Функциональная начальная подготовка – освоение средних показателей объёма тренировочных нагрузок.
6. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов, освоение специфических(фундаментальных) элементов: динамическая сила(группа А), статическая сила(В), прыжки(С), гибкость(D).
7. Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях.
8. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, размер, ритм, темп, громкость, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.
9. Базовая психологическая подготовка.
10. Начальная теоретическая подготовка.
11. Регулярное участие в соревнованиях.

Основные методы проведения учебно-тренировочного занятия: фронтальный, поточный, игровой, соревновательный, в форме круговой тренировки и т. д.

Основные направления тренировки: повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, более специализированная работа в виде спорта «спортивная аэробика»; увеличение удельного веса специальной физической и тактической подготовки.

Особенности обучения: соблюдение принципа концентрированного распределения материала; уделение особо повышенного внимания изучению трудновыполнимых элементов с предварительным разбором возможных ошибок.

Участие в соревнованиях: зависит от уровня подготовленности обучающихся, календаря соревнований, выполнения квалификационных требований; результатов участия в соревнованиях низшего ранга.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

— функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

— диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;

— неравномерность в росте и развитии силы.

В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, обучать подростков самоконтролю ЧСС, общего самочувствия. Врачебный контроль предусматривает:

— углубленное медицинское обследование;

— медицинское обследование перед соревнованиями;

— врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;

— контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Планирование спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»

В структуре годичных циклов спортивной подготовки выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы. *Микроциклом* тренировки называют совокупность нескольких учебно-тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции учебно-тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней). В спортивной аэробике по направленности учебно-тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

— развивающий физический (РФ);

— развивающий технический (РТ);

— контрольный (К);

— подводящий (П);

— соревновательный (С);

— восстановительный (В).

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки

представляет собой относительно целый законченный этап учебно-тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В спортивной аэробике практикуется однонаправленное построение тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

Учебно-тренировочный процесс каждого года состоит из трёх периодов:

1. Подготовительный (обще-подготовительный, специально подготовительный),
2. Соревновательный.
3. Переходный.

Задачи подготовительного периода: теоретическая подготовка, улучшение общей физической подготовки, изучение техники исполнения элементов, воспитание моральных и волевых качеств. Длительность 2-3 месяца.

Задачи соревновательного периода: закрепление техники, совершенствование разученных комбинаций, достижение высокого уровня спортивной формы и психологической подготовки. Длительность периода 7-8 месяцев. В зависимости от количества соревнований этот период делится на циклы. Каждый цикл состоит из трёх этапов: предсоревновательного, основного (соревнования) и после соревновательного (активный отдых).

Задачи переходного периода: поддержание достигнутого уровня ОФП, психологическая разрядка, переключение на другие виды физической активности (спортивные игры, плавание, лёгкая атлетика и др.).

Планы проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляются тренером-преподавателем с учетом этапа и периода подготовки:

— на этапе начальной подготовки: обще-подготовительный, специально-подготовительный, восстановительный;

— на учебно-тренировочном этапе: обще-подготовительный, специально-подготовительный, соревновательный, переходный, восстановительный.

Примерная структура учебно-тренировочного занятия

Подготовительная часть:

1 фрагмент – упражнения по кругу (разновидности ходьбы и бега, танцевальные шаги и соединения).

2 фрагмент – упражнения у опоры и на середине (ОРУ для ног, туловища, рук; хореографические упражнения – «классика»).

3 фрагмент – упражнения на середине (упражнения для рук, упражнения в равновесии, повороты).

4 фрагмент – прыжки (маленькие, амплитудные, прыжки с вращениями).

Основная часть:

5 фрагмент – специально-двигательная подготовка (базовые шаги аэробики с координационными движениями руками).

6 фрагмент – изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.

Заключительная часть:

7 фрагмент – общая физическая подготовка (упражнения на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины, ног, на развитие общей и специальной выносливости).

8 фрагмент – музыкально-двигательная подготовка (задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация).

9 фрагмент – подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе

Общая физическая подготовка

ОФП – 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 счёт 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 (более 20 минут) физической нагрузки субмаксимальной мощности, не превышающий аэробно-анаэробный порог. Специальная 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 задачи, точностью и скоростью его выполнения.

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

Основные задачи ОФП:

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 упражнений.

5. Улучшить подвижность в суставах.

6. Увеличить ловкость и координацию движений.

7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

Общая физическая подготовка (для всех групп)

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

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

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

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.

Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.

Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении.

Размыкание шагом (приставные, шаги галопа), прыжками.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предметов.

Для рук:

поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнёра, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лёжа; в упоре лёжа, но с отведением ноги (поочерёдно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стены), и в висах (подтягивание в висе лёжа, в различных хватах, в висе).

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

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, полукруговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с

изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные(пружинящие) движения туловищем вперёд, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперёд, назад, с поворотом туловища в различных стойках, сидя на полу, гимнастической скамейке.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лёжа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнёром. Поднимания туловища до прямого угла в седее и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, сидя с закреплёнными ногами.

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

Выпады вперёд, назад, в стороны, вперёд наружу (и внутрь), назад-наружу (и внутрь).

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

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

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

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперёд, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения вдвоём: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др.(с сопротивлением , с помощью).

Упражнения с предметами.

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

С гантелями (вес 0,5-1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперёд, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем

(наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочерёдным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища.

Прыжки по скамейке вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочерёдные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседание на одной или обеих ногах.

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

Из положения лёжа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты.

Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения из других видов спорта.

Лёгкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м).

Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересечённой местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин). Кроссы от 500 до 1500 м. Бег с изменением скорости.

Бег на короткие дистанции (30-60-100м) с низкого и высокого старта.

Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

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

Специальная физическая подготовка

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

Задачи СФП-1:

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
2. Увеличить массу определённых групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, 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 СФП-2:

1. Моделирование соревновательной деятельности.

2. Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл).

Специальная физическая подготовка (для всех групп)

Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Наклоны вперёд, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперёд, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоём (с сопротивлением).

Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Примечание:

1. Упражнения включаются в каждое занятие.

2. Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоём, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Упражнение на формирования осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (0 прыжков за 10 с., за 8 с., и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие предметы.

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

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

Приседания с отягощением, с партнёром, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.).

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать).

Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием

Предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.

Прыжки в глубину с высоты 30-40 см. в темпе, отскок на жёсткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

Упражнения на развитие координации движений.

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

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

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 счёт более рационального и эффективного выполнения движений.
6. Овладеть расслаблением.
7. Увеличить частоту движений и их амплитуду.
8. Научить проявлять большую силу в выполнении движений и действий.
9. Использовать упругость мышц.
10. Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.
11. Овладеть техникой вспомогательных видах спорта.
12. Научить правильно выполнять ОРУ и специальные упражнения.

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

Работа над спортивной комбинацией включает в себя:

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

1 этап: начальной подготовки.

Первый этап заключается в приобретении навыков движений гимнастической школы и аэробного стиля выполнения основных движений. Разучивание и закрепление техники выполнения базовых шагов спортивной аэробики: на месте, бег, захлёт, приставной, выпад, подъём колена, джампинджек, скрестный. Разучивание и закрепление техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложностью до 0,2: А – отжимание, латеральное отжимание; В – упор углом, «крокодил»; С – прыжок на 360%, хич кик; Д – шпагат, 4 поочерёдных маха вперёд.

Спортсмены разучивают и выполняют упражнение 2 лиги (подготовительное для спортивной аэробики) и участвуют с ним в городских соревнованиях.

Программа для начинающих детей

1. ноги – 4 скрестных шага, руки - на пояс
 2. ноги – 4 колена, руки – в стороны
 3. ноги – 4 приставных шага, руки – «Ганзалес»
 4. ноги – «ласточка» выполняется на 8 счётов
 5. ноги – 4 джека, руки – 1-4 в стороны, вверх, в стороны, вниз
 6. 1,2 – упор присев, 3,4 – сесть в шпагат, 5-8 сидеть в шпагате
 7. принять упор лёжа (переход упор лёжа свободный)
 8. 2 отжима 1-4 вниз 5-8 вверх
 9. 1-2 выпад, 3-4 встать, 5-6 руки через стороны вверх, 7-8 через стороны руки на пояс.
 10. ноги - 4 кика вперёд, руки - на пояс
 11. 4 – солдатика, руки – на пояс
 12. ноги – 4 ви степа, руки – 1-4 правая вверх, левая вверх, правая вниз, левая вниз
 13. конец программы 8 счётов произвольных.
- Упражнение «Воздушная кукуруза»:
1. скрестный вправо руки перед собой и хлопок над головой.
 2. поворот влево руки в стороны
 3. 3 пятки вправо, 3 пятки влево, ладони перед собой
 4. 4 джека – обязательный элемент круг пр., круг лев., 2 круга двумя – всё к наружи
 5. шаги вперёд пр., лев., скрестно, локти вперёд, хлопок
 6. шаги назад круги согнутыми руками назад
 7. шаги вперёд руки вверх, домик, на плечи, вмести в стороны
 8. шаги назад ладони открыть вниз
 9. качалочка влево, вправо руки влево, вправо
 10. галоп влево круг предплечьями в лево через низ
 11. пружинка вправо, влево круги предплечьями правым, левым
 12. выпад на правой поза «задумавшись»
 13. шаг правой назад, выпад на левую правая рука на пол, левая в вверх
 14. упор лёжа
 15. согнуть правую ногу, выпрямить
 16. 4 отжимания – обязательный элемент
 17. упор присев, встать
 18. поочерёдные пружинки – хлопок над головой, перед собой, за спиной, перед собой
 19. 4 поочерёдных маха вперёд – обязательный элемент
 20. галоп вправо (к задней линии) руки в стороны
 21. мамба левой назад руки на пояс
 22. левая вперёд- скрестно, пр.назад, лев. в сторону руки на пояс
 23. пр. в сторону, лев. в сторону, прыжком пр вперёд, лев вперёд – руки 2 р в сторону и попеременно вперёд
 24. джек руки на колени
 25. шаг с правой, с левой, галоп вправо руки у плеч работают от локтей

- 26, шаг с левой – захлёт, с правой захлёт хлопки над головой
27. на 8 счетов шаги вокруг себя руки на пояс
28. выпад пр назад пр рука вверх
29. 2 прыжка назад на 2 -- лев пр вверх поочерёдно
30. с другой ноги
31. подъём колена руки на пояс
32. встать на колени – концовка руки в стороны

2. Учебно-тренировочный этап

Основная задача этого этапа технической подготовки – это овладение целостными упражнениями как средством технической подготовки в отдельных видах программы.

Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с упражнениями спортивной аэробики. УТ до 2 лет – трио, пары и группы. УТ свыше 2 лет – кроме выше перечисленных выполняют сольные упражнения. 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. Разучивание спортивных комбинаций состоит в соединении уже освоенных элементов спортивной аэробики и связок из базовых элементов. Спортсмены получают основное представление о спортивной площадке, составляющих её компонентах, о значении перестроения и перемещений по площадке, стоимости нарушения площадки.

Акробатические упражнения

Акробатика – одно из средств 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 (сохранения 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 партнёров – хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки).

Хореография

Под хореографией понимается всё 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 по хореографии может включать:

1) деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор дебра (движения руками), наклонами.

2) Батманы тандю (выставление на носок) и тандю жете (броски ногой до 45%) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.

3) Рон де жамб пар тер и ан леер (круговые движения по полу и по воздуху) вперёд и назад в разных вариантах и сочетаниях.

4) Батманы фондю и фраппе (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях.

5) Релеве ян девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание).

6) Гран батман жете (махи на 90 % и выше) из 1 и 5 позиции.

7) Маленькие хореографические прыжки.

8) Народно-характерные танцы.

9) Комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стит данц, латина).

Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися. Перед учащимися старших разрядов ставятся следующие требования:

1. уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами.

2. уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших учащихся.

3. знать правила соревнований, систематически привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутри школьные соревнования.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – педагогический процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовке. Выделяют следующие её направления:

1. базовая психологическая подготовка решает воспитательные, образовательные задачи, формирование и совершенствование основных психических качеств и умений.

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

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

Желательным условием освоения программы подготовки в спортивной аэробике является видение каждым занимающимся дневника. Благодаря этому по мере прохождения учебного материала у занимающихся формируются объективные представления о собственных возможностях, средствах и методов их развития и

совершенствования. Правильное и чёткое ведение дневника делают его своеобразным руководством, необходимым ученику для самостоятельных занятий.

Поэтапный план психологической подготовки

Задачи 1 этапа:

1. Формирование значимых мотивов напряжённой тренировочной работы.
2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам.
3. Совершенствование способностей к самоанализу, самокритичность, требовательности к себе.
4. Развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладание, самостоятельности и инициативности.
5. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.
6. Овладение приёмами саморегуляции психических состояний: изменение мыслей по желанию, подчинение самоприказу, успокаивающая и активизирующая разминка, дыхательные упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующая тренировка, успокаивающий и активизирующий самомассаж.
7. Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике: сосредоточенности внимания, чёткости представлений, отчётливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения.

Средства психологической подготовки и методы их решения на 1 этапе

1. Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений.
2. Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, разъяснения, убеждения, самонаблюдение, самоанализ, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания.
3. Регулярное применение тренировочных заданий представляющих для занимающихся как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложнённых условиях.
4. Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ.
5. Обучение соответствующим приёмам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приёмов.
6. Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приёмов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.

Задачи 2 этапа:

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.

2. Овладение методикой формирования состояния готовности к соревнованиям.

3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий.

4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.

5. Формирование устойчивости к соревновательному стрессу.

6. Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий.

Средства психологической подготовки и методы их решения на 2 этапе

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

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

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

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

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

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

Задачи 3 этапа:

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

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

3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов.

4. Снятие соревновательного напряжения.

Средства психологической подготовки и методы их решения на 3 этапе

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

2. Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий.

3. Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния готовности к соревнованиям.

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

Критерии оценки успешности спортивной деятельности по спортивной аэробике

Наиболее значимыми факторами при отборе кандидатов в сборную команду являются: уровень и динамика спортивно-технических показателей на соревнованиях в течение года; степень соответствия модельным характеристикам по сложности соревновательной программы, специальной физической подготовленности, хореографической подготовленности, морфологическим показателям; выразительность, ярко выраженная индивидуальность исполнения, презентация, высокий уровень специальной работоспособности, устойчивость к стрессовым ситуациям.

Модельные характеристики аэробистов:

1. медико-биологические модельные характеристики спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой: морфологическим особенностям следует отнести средний рост, выраженную мышечную массу, сниженное количество жирового компонента, пропорциональное телосложение; функциональные особенности: парасимпатикотония, хорошая восстанавливаемость после нагрузок, показатели физической работоспособности и максимального потребления кислорода выше среднего уровня.

2. Общая физическая подготовленность: прыжок в длину с места 180-200 см. (с 13 лет), наклон больше 20-30 см., сгибание, разгибание рук в упоре лёжа 30-35 раз, упор углом 30-35 сек., шпагат 155-160%.

3. Хореографическая подготовленность предусматривает полное соответствие уровня исполнения элементов аэробной хореографии, а также хореографии применительно в гимнастике (оттянутый носок, выпрямленное колено и т.п.). (экспертная оценка 4.8-5,0).

4. Техническая подготовленность. Важнейшим критерием технической подготовленности спортсменов в спортивной аэробике является содержание трудности, оригинальности соревновательной программы, чистота и правильность выполнения базовых элементов. Стабильность технической подготовленности предусматривает выполнение соревновательной программы без пропуска элементов, без падений, без грубых ошибок. Модельный уровень стабильности 100%.

5. Высокий уровень специальной физической подготовки.

6. Тактическая подготовленность: спортсмен должен уметь: выступать любым номером в команде; варьировать содержанием программы в соответствии с ситуацией на соревнованиях; рационально распределять силы на все дни соревнований.

7. Важнейшим психофизиологическим качеством является устойчивая мотивация к достижению высокого спортивного результата.

8. Психологическая подготовленность: психологическая устойчивость спортсменов; оценка психических процессов (стабильное восприятие времени, пространства, большой объём и хорошая переключаемость внимания, хорошая зрительная, аудиальная память).

9. Выразительность представляет собой модельную характеристику исполнительного мастерства, отражающую соответствие движений спортсмена эмоциональным особенностям музыки, создающего образ средствами аэробики (экспертная оценка 4,8 -5,0).

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решают в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
2. Создание чёткого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация тренировочного процесса.
7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
4. Идеомоторная тренировка.
5. Психорегулирующая тренировка.
6. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Медико-биологические средства:

1. Рациональный режим дня (ночной сон не менее 8-9 часов).
2. Сбалансированное рациональное питание.
3. Специализированное питание, витамины, спортивные напитки и т. д.
4. Удобная обувь, одежда.
5. Водные процедуры (душ, ванны, баня).

6. Массаж, спортивные растирки.
7. Физиотерапевтические процедуры.
8. Методика биологической обратной связи.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная аэробика» основаны на особенностях вида спорта «спортивная аэробика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная аэробика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная аэробика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

5.3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» спортивная школа должна обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям,

установленным ФССП по виду спорта «спортивная аэробика» № 1060 от 23.11.2022 г.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп:

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

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

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

3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

6.1. Материально-технические условия

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)1;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы 15);

обеспечение спортивной экипировкой (таблицы 16);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;

соблюдение требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Таблица 15.

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	«Грибок» гимнастический	штук	1
2.	Брусья гимнастические низкие	штук	4
3.	Дорожка акробатическая	штук	1
4.	Зеркало настенное (12 х 2 м)	штук	1
5.	Канат	штук	2
6.	Коврик гимнастический	штук	20
7.	Мат гимнастический штук	штук	10

8.	Мостик гимнастический пружинный	штук	2
9.	Музыкальный центр	штук	3
10.	Надувной акробатический комплект «Джуниор»	штук	2
11.	Палка гимнастическая	штук	10
12.	Перекладина гимнастическая	штук	2
13.	Покрытие напольное для спортивной аэробики (помост)	штук	1
14.	Скакалка гимнастическая	штук	20
15.	Скамейка гимнастическая	штук	5
16.	Скамейка наклонная	штук	5
17.	Спортивный резиновый жгут	штук	20
18.	Стенка гимнастическая	штук	4
19.	Степ платформа	штук	16
20.	Стоялки гимнастические	штук	4
21.	Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг) комплект	комплект	10

Таблица 16.

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2
2.	Колготы для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Костюм спортивный	пар	на	-	-	1	2

	(парадный)		обучающегося				
4.	Костюм спортивный (тренировочный)	пар	на обучающегося	-	-	1	2
5.	Кроссовки для выступлений	пар	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Кроссовки для зала (тренировочные)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Купальник (комбинезон) для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	2	1
9.	Легинсы	штук	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Носки для выступлений	пар	на обучающегося	-	-	2	1
11.	Топ спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
12.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1
13.	Чешки гимнастические	штук	на обучающегося	-	-	2	1
14.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1

6.2. Кадровые условия

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

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

6.2.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) кроме основного тренера-преподавателя, допускается

привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная аэробика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме второго тренера-преподавателя к работе с обучающимися также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, звукорежиссеры, аккомпаниаторы.

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года проходят на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 апреля 2014 г. № 276 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

6.3. Информационно-методические условия

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

8. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

9. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам,

занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика, утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 № 1060 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»;

13. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика», утвержденная приказом Министерства спорта России от 21.12.2022 № 13522 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»;

14. Правила вида спорта «Спортивная аэробика», утвержденные Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2017 № 1018 (с изменениями от 19.10.2021 №797).

Учебно-методическая литература

Список литературы для обучающихся

1. Губа, В.П. Дневник спортсмена: методическое пособие / В.П. Губа, Т.В. Михайлова. - М.: Спорт, 2017. – 79 с.

2. Лисицкая, Т., Аэробика. Том I. Теория и методика / Татьяна Лисицкая, Лариса Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2020. - 232 с.

3. Кокорина, Е.А. Морфофункциональные характеристики как критерии спортивного отбора в аэробике / Е.А. Кокорина // Научные исследования и разработки в спорте: вестн. аспирантуры и докторантуры : посвящ. 110-летию со дня основания Ун-та / [под ред. С.М. Ашкинази]; С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2006. - вып. 15. - С. 88-92.

4. Колесникова, В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы / В. Колесникова. - Ростов на Дону, Феникс. - 2005.- С. 123-129.

Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта РФ. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>

2. Федерация спортивная аэробикаа России. Режим доступа: <http://aerobic-gymnastics.ru/>

3. Министерство просвещения РФ. Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>

4. Сайт РОО «Федерация спортивной аэробики Оренбургской области»
 Режим доступа: <http://aerobic56.ru/>

Приложение №1

**Индивидуальный план спортивной подготовки на _____ год
 вид спорта _____**

1. Сведения об обучающемся

Ф.И.О. обучающегося _____
 дата рождения _____ рост _____ вес _____
 спортивный разряд/звание _____ специализация _____
 состав сборной _____ этап спортивной подготовки _____
 Ф.И.О. тренера-преподавателя _____

2. Анализ спортивной подготовки обучающегося в предыдущем периоде

2.1. Результаты выступления на соревнованиях _____

2.2. Физическая и технико-тактическая подготовка:

Преимущества _____

Недостатки _____

3. Основные задачи и контрольные задания в текущем периоде

3.1. Участие в соревнованиях

Наименование соревнований	Планируемый результат	Фактический результат
Первенство СШ		
Первенство МО		
ЧиП Оренбургской области		
Первенство ПФО		
Спартакиада обучающихся		

3.2. Мероприятия по технико-тактической, общей и специальной физической, психологической, теоретической подготовке

Задачи	Средства	Сроки