

**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
Первомайского района»
29.08.2024г.



В.И. Иночкин

**Дополнительная общеразвивающая
программа по спортивной аэробике
в области физической культуры и спорта**

Возраст детей: 6-18 лет Срок реализации: 1 год
Составитель: Гылка Виктория Евгеньевна

п. Первомайский 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Нормативная часть	
2.1 Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа, возраст зачисления и наполняемость групп.....	5
2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе.....	7
2.3 Соревновательная деятельность на спортивно-оздоровительном этапе.....	7
2.4 Режим тренировочной работы	7
2.5 Медицинские, возрастные, психофизические требования к лицам, занимающимся на спортивно-оздоровительном этапе.....	8
3. Программный материал.	
3.1 Контрольно-переводные нормативы.....	10
3.2 Теоретическая подготовка.....	12
3.3 Общая физическая подготовка.....	12
3.4 Специальная физическая подготовка.....	15
3.5 Техническая и тактическая подготовка.....	16
3.6 Восстановительные мероприятия и медицинское обследование.....	19
3.7 План антидопинговых мероприятий.....	20
4. Перечень информационного обеспечения	21

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа для спортивной школы имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;
- приказом Министерства просвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27.07.2022 г № 629);
- приказом Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МБУ ДО «Спортивная школа Первомайского района» и иными документами, регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей и взрослых.

Цель Программы - формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств воспитанников Учреждения, овладение техникой и тактикой игры в волейбол и ее основными правилами.

Основными задачами Программы являются:

Обучающие:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучение правилам игры в волейбол.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

Тип программы: *физкультурно-оздоровительная*, направлена на развитие основных двигательных качеств, развитие морфофункциональных способностей организма и формирование базовых знаний по виду спорта «Спортивная аэробика». Данная программа рассчитана на 1 год обучения по 6 часов в неделю, форма обучения очная с применением дистанционных образовательных технологий. Целевая аудитория - дети от 6 лет.

Дистанционное обучение проводится в формате видеоконференции (Видеоконференцсвязь с обменом сообщениями и передачей контента в режиме реального времени).

Настоящая Программа может подлежать корректировке.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В спортивно-оздоровительные группы Учреждения (далее - СОГ) зачисляются дети, желающие заниматься видом спорта «спортивная аэробика» независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний. На данном этапе юные спортсмены изучают подвижные игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами выбранного вида спорта, изучают основы техники спортивной аэробики, элементы тактики малых групп, узнают о гигиеническом обеспечении тренировочного процесса.

Минимальный возраст для зачисления в СОГ – 6 лет.

Спортивно-оздоровительные группы формируют как из вновь зачисляемых в Учреждение, так и из обучающихся в нем, но не имеющих по каким-либо причинам возможность продолжать занятия на других этапах спортивной подготовки и желающих заниматься спортивной аэробикой.

Зачисление детей в Учреждение, осуществляется по письменному заявлению на имя директора Учреждения одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям.

Зачисление в группы производится по приказу директора Учреждения.

2.1. Продолжительность этапа, возраст зачисления и наполняемость спортивно-оздоровительных групп

Таблица 1

Этап подготовки	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число занимающихся в группе	Количество часов в неделю	Требования для зачисления	Требования на конец учебного года
спортивно-оздоровительный этап	20	30	6 ¹	Наличие заключения врача о допуске к тренировочным занятиям	Без предъявления требований

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе

Центральным компонентом подготовки спортсменов является тренировочное занятие. В структуре тренировочного занятия принято выделять: теоретическую, физическую,

¹ Продолжительность тренировочного процесса указана в астрономических часах

техническую, тактическую, психологическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи.

На спортивно-оздоровительном этапе во всех периодах тренировочного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке, методу разучивания, закреплению и совершенствованию изучаемого материала. Нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей ребят, от состояния их здоровья и от уровня накопленных умений.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 2

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	312
Общее количество тренировок в год	144

Примечание к таблице:

1. В спортивно-оздоровительных группах с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Соотношение объемов тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе

Таблица 3

№ п/п	Разделы подготовки	Этап подготовки
		спортивно-оздоровительный (весь период)
1	Теоретическая подготовка	26
2	Общая физическая подготовка	60
3	Специальная физическая подготовка	50
4	Технико-тактическая подготовка	100
5	Интегральная подготовка (учебные и тренировочные игры)	20
6	Участие в спортивных соревнованиях	10
7	Контрольные испытания	8
8	Инструкторская и судейская практика	6
9	Другие виды спорта (подвижные игры, эстафеты)	32
Общее количество часов в год		312

2.3. Соревновательная деятельность на спортивно-оздоровительном этапе

На спортивно-оздоровительном этапе система спортивных соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки. Достижение высокого результата в соревнованиях, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие спортсмена в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке спортсменов, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

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

Лица, зачисленные на этап, могут участвовать в спортивных соревнованиях в соответствии с планом спортивных мероприятий Учреждения и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

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

2.4. Режим тренировочной работы

Тренировочный процесс в Учреждении, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Таблица 2 настоящей Программы).

На спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «спортивная аэробика» занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия не должна превышать 2 астрономических часов.

Расписание тренировочных занятий утверждается приказом директором Учреждения на календарный год, спортивный сезон.

При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава. В расписании тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий.

Расписание размещается на информационном стенде и (или) на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Основными формами осуществления тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль.

Тренировочные занятия по виду спорта «спортивная аэробика», а также проведение спортивных мероприятий осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов.

К тренировочным занятиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Во время проведения тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры-преподаватели и воспитанники должны знать методы профилактики травматизма и иметь навыки оказания первой медицинской помощи.

2.5. Медицинские, возрастные, психофизические требования к лицам, занимающимся на спортивно-оздоровительном этапе

2.5.1. Медицинские требования

Лица, желающее заниматься на спортивно-оздоровительном этапе, могут быть зачислены в Учреждение, только при наличии медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям.

В медицинское обеспечение лиц, занимающихся на этапе в Учреждении, входит:

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований, одеждой, обувью.

2.5.2. Возрастные требования

С учетом специфики вида спорта «спортивная аэробика», комплектование групп осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Тренеру-преподавателю необходимо понимать, что у каждой возрастной группы детей своя специфическая психология, особый род взаимоотношений с партнерами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов.

Возраст от 6 лет.

Увеличивается мышечная сила рук и ног, но слабы глубокие мышцы спины, большая гибкость позвоночника. И в этом возрасте процессы возбуждения продолжают преобладать над торможением. Длина тела увеличивается, что сопровождается более интенсивным

нарастанием длины сосудов – на этом фоне наблюдается даже понижение кровяного давления. С 12 лет в организме происходят такие бурные процессы, что и внешнее их проявление, а также воздействие на психику весьма велико. Идёт интенсивный рост на всех уровнях, повышается обмен веществ, усиливается энергообмен, резко повышается деятельность и эффективность желез внутренней секреции, выраженное развитие приобретают вторичные половые признаки. Идёт интенсивная мускулизация, особенно под влиянием физических упражнений и спортивных тренировок. Заметно увеличивается сердце, значительно опережая сосуды, что приводит к выраженному повышению давления, получившему название «юношеская гипертония». На фоне активизации подкорковой зоны наблюдается ослабление тонуса коры, что приводит к нарастанию общего возбуждения и ослаблению всех видов внутреннего торможения.

В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие также происходит неравномерно. Постепенно в процессе роста и развития формируются различные двигательные навыки. Двигательная деятельность детей формируется по механизму временных связей. Важную роль в формировании этих связей играет взаимодействие двигательного анализатора с другими анализаторами (зрительный, тактильный, вестибулярный). Общее формирование всех координационных механизмов заканчивается в подростковом возрасте, а к 18 годам они полностью соответствуют уровню взрослого человека.

2.5.3. Психофизические требования

При подготовке юных спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы, развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды, способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания, способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

III. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.

3.1 Контрольно-переводные нормативы

Для оценки и развития разносторонней физической подготовки юных спортсменов проводятся контрольно-переводные нормативы.

Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений, в которые входят:

- 4 упражнения общей физической подготовки
- 4 упражнения специальной физической подготовки

Все упражнения оцениваются по балльной системе, норматив – 16 баллов.

Каждое упражнение оценивается:

- 1 балл – ниже норматива;
- 2 балла – норматив;
- 3 балла – выше норматива.

Обучающиеся, сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 16 баллов или больше за 8 упражнений могут рекомендоваться к переводу в группы спортивной подготовки.

Обучающиеся, набравшие в сумме меньше 16 баллов за 8 упражнений, остаются в общеразвивающей спортивно-оздоровительной группе.

Контрольные упражнения по ОФП и СФП

Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверку выполнения отдельных приемов;
- выполнение установленных контрольных нормативов;
- систематический анализ деятельности.

Таблица 4

Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний

№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) юноши												
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	11,5	11,2	11,0	10,9	10,7	10,1	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5
2	Прыжок в длину с места (см)	90	100	110	120	130	140	150	170	190	200	210	220	230
3	Сгибание и разгибание рук в упоре	5	9	12	15	18	20	20	25	29	32	34	38	40

	лежа													
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	10	14	17	19	20	23	25	27	29	30	32	34	35
5	Упор углом, сек.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	наклон вперед из сида ноги вмести, держать 3 сек	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	шпагаты в трех положениях (правой, левой, прямой)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	5,9	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6
№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) девушки												
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	12,8	12,4	12,1	11,9	11,7	11,1	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
2	Прыжок в длину с места (см)	60	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	195
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	4	8	11	15	18	20	20	25	25	25	25	25	25
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	10	14	17	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
5	Упор углом, сек.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	наклон	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

	вперед из сида ноги вместе, держать 3 сек													
7	шпагаты в трех положениях (правой, левой, прямой)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	5,9	5,7	5,6	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4

3.2 Теоретическая подготовка

История развития спортивной аэробики

В России Федерация спортивной аэробики была создана в 1992 году. Впоследствии она была перерегистрирована во Всероссийскую Федерацию спортивной и оздоровительной аэробики. Федерация, как единственное спортивное общественное объединение на территории и в границах РФ, имеет полномочия по развитию этого вида спорта на федеральном уровне и представляет интересы спортивной аэробики в международных организациях. На сегодняшний день более 50 субъектов Российской Федерации являются членами Федерации спортивной и оздоровительной аэробики.

Правила спортивной аэробики и методика судейства соревнований

Правила вида спорта "Спортивная аэробика" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 19 февраля 2018 г. N 155)11 апреля 2018 Настоящие Правила вида спорта "спортивная аэробика" (далее - Правила) составлены с учетом основных требований Правил соревнований Международной Федерации Гимнастики (International Federation of Gymnastics (FIG)), являются обязательными для организаций, проводящих соревнования по спортивной аэробике на всей территории Российской Федерации.

Официальные лица (руководители команд, тренеры, спортсмены и судьи), принимающие участие в соревнованиях, обязаны в своих действиях руководствоваться настоящими Правилами.

Техника и тактика спортивной аэробики

Спортсмены в упражнении должны демонстрировать точные положения тела и так называемую "гимнастическую осанку", обеспеченные высоким уровнем физической подготовленности - активной и пассивной гибкостью, силой, прыгучестью и мышечной выносливостью (Ю. В. Менхин, 1992, Ю.К. Филиппова, 1999). В гимнастических дисциплинах, в том числе и в спортивной аэробике рассматриваются:

форма движений поза и осанка. В соответствии с требованиями правил соревнований спортсмен должен быть способен поддерживать - естественное положение позвоночника на протяжении исполнения всех элементов, входящих в упражнение, а также в комплексах аэробных шагов и переходах;

точность - под которой подразумевается способность контролировать исходное положение, все фазы движения и завершения. и конечное положение. Спортсмен должен

сохранять устойчивость (равновесие) в элементах сложности, переходах, поддержках и приземлениях, а также в сложных соединениях аэробных движений;

уровень проявления физической подготовленности силы, прыгучести, выносливости, которые обеспечивают необходимую амплитуду движений.

Цель и задачи тактической подготовки

Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки. Особенности тактической подготовки с начинающими.

Единая Всероссийская спортивная классификация

Значение классификации и этапы её развития. Научные основы классификации. Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений. Разрядные требования в спортивной аэробике для присвоения спортивных разрядов. Присуждение судейской категории.

Физическая подготовка

Задачи физической подготовки. Значение физической подготовки спортсменов в связи с особенностями современной игры.

Интегральная подготовка

- Двусторонние игры
- Товарищеские игры
- Установка на игру в разбор

3.3 Общая физическая подготовка

Современная спортивная аэробика предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям юного спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Цель: Гармоничное развитие всех органов и систем, повышение работоспособности, а также создание основы для развития базовых умений и навыков.

Задачи ОФП:

1. Повышение уровня функциональных возможностей организма спортсмена, путем развития работоспособности применительно к широкому кругу упражнений.
2. Стимулировать развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых, координационных возможностей.
3. Систематически обогащать фонд двигательных навыков и умений.

Средства ОФП делятся на 2 группы: косвенного и прямого влияния. Косвенные – кроссы, плавание и т.д. Прямые – упражнения направлены на повышение физической подготовленности и должны быть схожи по координации и характеру с действиями в спортивной аэробике. В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также

упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта. Общая физическая подготовка. Основной задачей ОФП является повышение работоспособности организма в целом.

Предполагаемый результат:

- Развитие у юных спортсменов основных физических качеств;
- Повышение психологической подготовленности;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования мест занятий, используя гимнастические снаряды, различные отягощения, природные материалы и др.

Основными средствами ОФП являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание и др. Выбор этих средств неслучаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в организме. Общая физическая подготовка проводится на 1-м этапе подготовительного периода, в небольших объемах — на специально-подготовительном этапе и как средство активного отдыха на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега;

Спортивные и подвижные игры. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета волейболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к

стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Общая сила. Ни одно физическое упражнение немыслимо без проявления силы. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливости и ловкости.

Общая силовая подготовленность характеризуется комплексным развитием силы мышц и мышечных групп. Она приобретает посредством выполнения разнообразных физических упражнений в процессе ОФП и является фундаментом для специальной силовой подготовки. Правильный подбор упражнений должен обеспечивать пропорциональное развитие всех участвующих в соревновательном движении мышц или мышечных групп. Характерная черта развития силы — возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы. Применяя упражнения с отягощениями, необходимо учитывать уровень подготовленности спортсменов, их самочувствие в день тренировки, и нагрузка должна быть строго индивидуальна.

Взрывная сила. Выполнение большинства технических приемов требует проявления взрывной силы. Поэтому, специальная силовая подготовка спортсмена должна быть направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов.

Эффект скоростно-силовой тренировки зависит от оптимального возбуждения ЦНС, количества мышечных волокон, принимающих импульсы; расхода энергии при растягивании — сокращении мышц. Поэтому интервалы отдыха между сериями упражнений должны быть такими, чтобы восстанавливалась работоспособность организма спортсменов.

При развитии взрывной силы можно применять незначительные по весу отягощения, поскольку чрезмерное увлечение отягощениями сдерживает прирост специальной силовой подготовленности, т.к. в этом случае нагрузка переносится на неспецифические мышечные группы. Вес отягощения должен составлять 10-40% от веса.

В специальной силовой тренировке должен применяться главным образом тот режим работы, который соответствует режиму функционирования мышц в игре, с тем, чтобы обеспечивать морфологические и биохимические адаптации (локально-направленное воздействие нагрузки). Упражнения должны выполняться с высокой скоростью сокращения мышц.

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:

- упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.);
- упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);
- упражнения с отягощением (с гирями, штангой, гантелями и др.);

основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах и т.д.).

3.4 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 каждый урок.
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 (20 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).

3.5 Техническая и тактическая подготовка

Цель: Формирование и совершенствование соответствующих навыков.

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, захлест, 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, 3пятки влево, ладошки 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 првой захлёт хлопки над головой
27. на8 счётов шага 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 колено – 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).

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 перестроении 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 подготовке входят элементы классического, народного, историкобытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

Урок 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 фραπε (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, стрит данс, 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 боевой готовности и противодействовать соревновательному стрессу.

Желательным условием освоения программы подготовки в спортивной аэробике является ведение 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 I этапа:

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

Средства и методы их решения.

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 усложненных условиях.
4. Обучение приемам саморегуляции на специальных занятиях или во время тренировок.

Задачи II этапа:

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.

2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям.
3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий.
4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.
5. Формирование устойчивости к соревновательному стрессу.

Средства и методы их решенияю

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. Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия (экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение и т.д.).
3. Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований.

Задачи III этапа:

1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям.
2. Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервнопсихических перенапряжений.
3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов.

Средства и методы их решения.

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

3.6 Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Основные восстановительные средства:

1. Душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.
2. Ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-38⁰ с добавлением «Хвойного экстракта»).
3. Сауна, парная баня – применять накануне «дня отдыха».
4. Плавание в бассейне в течение 20-25 минут.
5. Массаж и самомассаж.

Цель: Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий спортивной аэробикой осуществляется участковым терапевтом района по графику посещения учебно-тренировочных занятий.
2. Контроль за состоянием здоровья осуществляется участковым терапевтом 2 раза в учебном году (октябрь- апрель).

3.7 План антидопинговых мероприятий

Все вопросы, касающиеся борьбы с применением допинга в виде спорта "спортивная аэробика", должны регламентироваться Антидопинговыми Правилами WFBS и процедурами, базирующимися на основных принципах Всемирного Антидопингового Кодекса, разработанного Всемирным Антидопинговым Агентством (ВАДА), а также на основании документов, выпускаемых Российским Антидопинговым Агентством (РУСАДА) и общероссийской спортивной федерацией. На всех участников - спортсменов, тренеров, руководителей и иных должностных лиц распространяется действие международных (ВАДА) и российских (РУСАДА) норм и правил по проведению допинг-контроля. Участники могут быть подвергнуты антидопинговому контролю в течение всего спортивного сезона.

Употребление любых запрещенных лекарственных веществ, которые могут повлиять на выступление спортсмена, при отсутствии разрешения на их терапевтическое использование, сознательно либо иначе - категорически запрещено. Если подобное употребление имело место, спортсмен отстраняется от участия в соревновании, и это может привести к последующей дисквалификации.

Все лица (спортсмены, тренеры, руководители команд, врачи и др.), участвующие в соревнованиях, должны быть полностью осведомлены относительно процедурных правил и требований антидопингового контроля, изложенных в действующих или последующих документах, выпускаемых РУСАДА (<http://rusada.ru/documents/all-russian-anti-doping-rules>) ВАДА и общероссийской спортивной федерацией, и несут ответственность за знание того, что представляет собой нарушение антидопингового кодекса, а также субстанций и методов, включенных в запрещенный список ВАДА.

В соответствии с Общероссийскими антидопинговыми [правилами](#), утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации, ни один спортсмен или иное лицо, в отношении которого была применена дисквалификация не имеет права во время срока дисквалификации или временного отстранения участвовать в каком-либо качестве в спортивных соревнованиях или иной деятельности, связанной со спортом (за исключением специальных антидопинговых образовательных или реабилитационных программ).

Антидопинговые мероприятия:

Профилактика применения допинга среди спортсменов, формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена. Включение вопросов профилактики допинга в теоретическую часть занятий, поведение бесед, просмотр видеоматериала.

План антидопинговых мероприятий:

1. Информирование спортсменов о запрещённых веществах, субстанциях и методах. Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача.
2. Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу).

3. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.
4. Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Безмельницын Н.Г., Астафьев Н.В. Подготовка курсовых (дипломных) работ по предмету «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности»: Учебн. пособие. – Омск: СибГАФК, 1994. – 85 с.
3. Горбунов В.А., Демиденко О.И. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике/ Методическая разработка для слушателей семинара тренеров по спортивной аэробике. Иркутский техникум физической культуры, - Иркутск, 1990. 76 с.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
5. Лисицкая Т.С., Кувшинникова А.В., «Система подготовки специалистов по аэробике», РГУФК, спорта и туризма, Москва, 2002.
6. Мельникова В.М.. Психология: учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. - м.: физкультура и спорт, 1987. -138 с.
7. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации/под ред. И.И. Столова.- М.: Советский спорт, 2008.- 136с
8. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов /Методическое пособие – Москва, 2009.-11-с.
9. Правила соревнований (2013-2016гг.) по спортивной аэробике (ФИЖ).
10. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивная аэробика» для детско–юношеских спортивных школ и специализированных детско–юношеских школ олимпийского резерва /Министерство образования и науки РФ.- Москва, 2000 г.
11. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. М., 2000.
12. Филиппова Ю.С. Физиологические основы занятий спортивной аэробикой (с практическими рекомендациями) / Ю.С. Филиппова. - Новосибирск: Параллель, 2006. - 100с.

Аудиовизуальные средства:

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся МБУ ДО «Спортивная школа Первомайского района».