

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ» г. НОВОТРОИЦКА

ПРИНЯТА:

На педагогическом совете

МАУДО «СШ «Юность»

Протокол № 4

«30» марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО «СШ «Юность»

Новотроицка

 А. Д. Шиндяев

«01» апреля 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»

г. Новотроицк

2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Нормативная часть.....	8
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика.....	8
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика.....	8
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная аэробика.....	9
2.4. Режимы тренировочной работы.....	10
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	11
2.6. Предельные тренировочные нагрузки.....	12
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	14
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	16
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	18
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	20
2.11. Структура годичного цикла.....	20
3. Методическая часть.....	25
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	25
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	29
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов...	33
3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля.....	
3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки. ....	34
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	36
3.7. Планы применения восстановительных средств.....	43
3.8. Планы антидопинговых мероприятий.....	44
3.9. План инструкторской и судейской практики.....	47
4. Система контроля и зачётные требования.....	47
4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих	50

спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная аэробика.....	
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.....	50
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	50
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	51
5.Перечень информационного обеспечения.....	55
	57

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика, утвержденного приказом Минспорта России от 30 декабря 2016 года № 1364. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства, и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области спортивной аэробики, изучение истории спортивной аэробики, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд области, города;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спортивной аэробике.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные

нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы тренировочного и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Программа может использоваться физкультурно-спортивными организациями, осуществляющими спортивную подготовку по спортивной аэробике.

Спортивная аэробика - один из самых молодых видов спорта, который еще только формируется. В нем используются элементы художественной, спортивной гимнастик и акробатики. Внешне он очень напоминает вольные упражнения в спортивной гимнастике. На площадке размером семь на семь метров спортсмены под динамичную музыку (порядка 180 ударов в минуту) должны показать мини-спектакль из различных элементов, за которые получают от судей баллы. Время, отведенное на выступление, – 1 минута 45 секунд. Первые неофициальные соревнования по спортивной аэробике прошли в 1984 г. в Нью-Орлеане в рамках международной выставки «Физкультура и спорт»; организаторами их были Ховард и К. Шварц. На протяжении последующего десятилетия происходило становление нового вида спорта, создавались различные федерации и ассоциации аэробики. Упражнения спортивной аэробики напоминают вольные упражнения гимнастов, но не содержат технически сложных элементов, подобных гимнастическим или акробатическим. Они выполняются в довольно высоком темпе на фоне четкого музыкального ритма. По характеру все движения отличаются резкостью, динамичностью и законченностью отдельных действий и соединений. Как и в любом виде спорта, специфику двигательной деятельности в спортивной аэробике определяют правила соревнований, которые устанавливают специальные требования к композиции и условия ее выполнения.

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по спортивной аэробике ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера по спортивной аэробике может привлекаться дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по спортивной аэробике утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Данная Программа предназначена для подготовки спортсменов по спортивной аэробике в группах начальной подготовки 2 года обучения (НП), тренировочных группах 4 года обучения (ТГ) и группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства без ограничения.

*Этап начальной подготовки.* На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортивной аэробикой, и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача. Минимальный возраст для зачисления в группу начальной подготовки первого года обучения 7 лет. Продолжительность этапа начальной подготовки – 2 года.

*На тренировочном этапе:* (до 2-х лет обучения - этап начальной спортивной специализации) задачи подготовки следующие: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение основами техниками спортивной аэробики, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по спортивной аэробике, уточнение спортивной специализации. Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения - этап углубленной тренировки) направлен на: совершенствование техники спортивной аэробики, развитие специальных

физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, накопление соревновательного опыта Минимальный возраст для зачисления в группы - 8 лет. Продолжительность этапа подготовки – 4 года.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.* Программа предусматривает: повышение функциональных возможностей организма спортсмена; совершенствование специальных физических качеств, технико- тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных - соревнованиях; поддержание высокого уровня мотивации; сохранение здоровья. Продолжительность этапа подготовки – без ограничений.

## **II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика**

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 1.

Таблица №1. Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

### **2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика**

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по спортивной аэробике представлены в таблице № 2.

Таблица № 2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	40-55	20-39	26-37	31-41
Специальная физическая подготовка (%)	30-40	16-24	21-24	22-24
Техническая подготовка (%)	7-10	20-25	13-17	8-12
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)	4-6	12-18	12-18	12-18
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	4-6	13-17	17-23	17-23

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

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

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

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

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

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная аэробика представлены в таблице № 3.

Таблица № 3. Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	1	2	2	3	3
Отборочные	-	1	2	2	2	3
Основные	-	1	1	2	2	3

#### 2.4. Режимы тренировочной работы.

С учетом специфики вида спорта спортивная аэробика определяются следующие особенности тренировочной работы:

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивная аэробика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

6. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Основанием для сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя (*например Положение об оплате труда*).

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых *максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика*, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Нормативы максимального объема тренировочной работы по виду спорта баскетбол представлены в таблице № 4.

## **2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.**

### *Медицинские требования*

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по спортивной аэробике, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), занимающиеся должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

### *Возрастные требования.*

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

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика и указанных в таблице № 1 настоящей программы.

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

### *Психофизические требования.*

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предстартового возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед стартом может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

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

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

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

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

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

## **2.6. Предельные тренировочные нагрузки**

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в спортивной аэробике от юного возраста до взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при

чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице № 5 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по спортивной аэробике на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица № 4. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки\*

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	14	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3	5	6	8	10	10

Общее количество часов в год	312	468	728	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	260	312	416	520	520

Примечание: \* Общее количество часов в год является максимальным годовым объемом тренировочной нагрузки и, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращено не более чем на 25%.

Основанием для сокращения максимального годового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя (*например Положение об оплате труда*).

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочного нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

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

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в спортивной аэробике многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:*

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

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 5).

Таблица № 5. Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих

	подготовке					спортивную подготовку на этапе спортивной подготовки
2. 2.	Восстановительные тренировочные сборы	-	До 14 дней			Участники спортивных соревнований
2. 3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2. 4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 сборов в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе спортивной подготовки
2. 5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

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

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимые для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

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

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимое для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице № 6.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице № 7

Таблица № 6. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья гимнастические низкие	штук	4
2.	"Грибок" гимнастический	штук	1
3.	Зеркало настенное (12 х 2 м)	штук	1
4.	Коврик гимнастический	штук	20
5.	Маты гимнастические	штук	10
6.	Мостик гимнастический пружинный	штук	2
7.	Музыкальный центр	штук	1
8.	Палка гимнастическая	штук	10
9.	Скакалка гимнастическая	штук	20
10.	Скамейка гимнастическая	штук	4
11.	Спортивный резиновый жгут	штук	20
12.	Стенка гимнастическая	штук	4
13.	Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг)	комплект	10

Таблица № 7. Спортивная экипировка

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гимнастические накладки для защиты рук	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
2.	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Колготы для выступлений	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

			щегося								
4.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
6.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимаю щегося	-	-	-	-	1	2	1	2
7.	Кроссовки для выступлений	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Кроссовки для зала (тренировочные)	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Купальник (комбинезон) для выступлений	штук	на занимаю щегося	-	-	2	1	3	1	4	1
11.	Легинсы	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Носки для выступлений	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	3	1	4	1
13.	Топ спортивный (тренировочный)	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Футболка	штук	на занимаю щегося	-	-	2	1	3	1	3	1
15.	Чешки гимнастические	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
16.	Шорты спортивные	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1

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

*Требования к количественному составу групп.*

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания спортсменов;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

При проведении занятий со спортсменами из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в этой графе, например:

- при объединении в расписании занятий в одну группу спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) максимальный количественный состав не может превышать 12 человек;
- при объединении в расписании занятий в одну группу спортсменов на тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) и на этапе начальной подготовки и максимальный количественный состав не может превышать 20 человек.

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по спортивной аэробике приведены в таблице № 8.

Таблица № 8

Качественный состав группы спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
Название	Период	Продолжительность	результаты выполнения этапных нормативов	спортивный разряд или спортивное звание
НП	<i>До года</i>	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки	-
	<i>Свыше года</i>	2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	-

Т (СС)	<i>Начальной спортивной специализации (до двух лет)</i>	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки	-	
		2-й год			
	<i>Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)</i>	3-й год			выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки
		4-й год			
ССМ	<i>Совершенствования спортивного мастерства</i>	Весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки	Кандидат в мастера спорта	
ВСМ	<i>Высшего спортивного мастерства</i>	Весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> (перевода) на этап спортивной подготовки	Мастер спорта России	

## 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

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

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

## 2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры. Структура тренировочного процесса - это относительно устойчивый порядок объединения компонентов (частей, сторон и звеньев тренировочного процесса), их закономерное соотношение друг с

другом и общая последовательность. Говоря более развернуто, структура тренировочного процесса характеризуется, в частности:

- порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (компонентов общей и специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки и т.д.);

- порядком соотношения параметров тренировочной нагрузки (количественная характеристика объема и интенсивности работы);

- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих собой фазы или стадии данного процесса, во время которых он претерпевает закономерные изменения.

В зависимости от времени, в рамках которого протекает тренировочный процесс, различают:

1. Микроструктуру - структуру отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.

2. Мезоструктуру - структуру средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов и имеющих общую продолжительность около месяца.

3. Макроструктуру - структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годовых и многолетних.

Проблемы построения спортивной тренировки во многом связаны с рациональным проектированием различных структурных образований тренировочного процесса, поиском оптимального соотношения различных сторон подготовки и соответствия между тренировочными нагрузками, способными служить стимулами к структурным и функциональным перестройкам в организме спортсменов, а также условий для их реализации.

В большом цикле тренировки, как правило, различают три периода: подготовительный (или период фундаментальной подготовки), соревновательный (период основных соревнований) и переходный. Естественной основой периодизации тренировочного процесса является фазовость развития спортивной формы, которая проходит в своем развитии три фазы: становления, стабилизации и временной утраты. Подготовительный период соответствует первой фазе развития спортивной формы, в течение которого создаются предпосылки для ее развития и становления. Соревновательный - второй фазе, во время которой обеспечивается ее сохранение и реализация в спортивных достижениях. И, наконец, переходный период - относительным снижением тренированности и временной утратой спортивной формы.

Следовательно, эти периоды представляют собой по существу не что иное, как последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы.

Построение тренировки, при котором в году выделяют один подготовительный, соревновательный и переходный периоды, называют «одноцикловым». В тех случаях, когда в году выделяют 2, 3 и более циклов - «многоцикловым» построением тренировочного года.

Необходимо отметить, что в одном периоде могут совмещаться фазы утраты и становления спортивной формы. Этот вариант построения макроцикла тренировки называется по принципу «сдвоенного цикла». В таких случаях вслед за соревновательным периодом идет второй подготовительный, затем второй соревновательный и лишь затем переходный.

Продолжительность, структура и содержание макроциклов типа годовых в процессе многолетней подготовки определяется множеством факторов, каждый из которых имеет свою собственную значимость и тесно связан со всеми остальными.

На структуру, продолжительность соревновательного и других периодов влияет календарь спортивных соревнований. Основным фактором, определяющим структуру годового цикла тренировок – это объективная закономерность развития спортивной формы.

Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

*Подготовительный период* соответствует фазе приобретения спортивной формы и подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен. По мере роста спортивной квалификации спортсменов увеличивается длительность специально-подготовительного этапа. Основная направленность первого этапа подготовительного периода – создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов. Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта. Одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки. Удельный

вес специальной подготовки возрастает. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме. Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) вида спорта;
- 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 4) условий тренировки и других факторов.

*Соревновательный период.* Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков. Соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации. В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный). Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные

мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

#### *Переходный период.*

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Построение тренировки, при котором в году выделяют один подготовительный, соревновательный и переходный периоды, называют одноцикловым. Практика спорта показывает, что оно оказывается эффективным в циклических видах спорта, требующих проявления выносливости, как с начинающими, так и с высококвалифицированными спортсменами. Это – лыжные гонки, бег на коньках, гребля и т.д. В таких видах спорта, как плавание, легкая атлетика, спортивные игры и другие, квалифицированным спортсменам приходится принимать участие в крупнейших соревнованиях несколько раз в году. В таких случаях тренировочный год может состоять из двух, трех и более циклов. Многоцикловая структура круглогодичной подготовки характеризуется тем, что тренировочный год делится на несколько циклов, в каждом из которых есть свой подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Если два больших полугодичных цикла предварительно соединить и из первого исключить переходный период, то получится «сдвоенный» тренировочный цикл. Первый полупериод состоит из двух периодов (подготовительного и соревновательного), а второй – из трёх (подготовительного, соревновательного и переходного), т.е. тренировочный год характеризуется пятифазной кривой развития спортивной формы. Трехцикловая структура тренировочного года состоит из трех различных по структуре и содержанию больших циклов и характеризуется семифазной кривой развития спортивной работоспособности.

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является тренировочное занятие.

Строить подготовку спортсменов необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

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

Строить подготовку у занимающихся необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности занимающихся. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности занимающегося. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения занимающихся, нужно чаще изменять исходное

положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения спортсменов.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, физической подготовке). Комбинированные включают материал двух – трех компонентов в различных сочетаниях.

#### *Общие требования безопасности*

1. Тренер должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки установленные Минздравом России.

2. С тренером должны быть проведены следующие виды инструктажей: -вводный (при поступлении на работу в учреждение) -первичный на рабочем месте; - повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; - внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); - целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями).

3. Тренер должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях учреждения.

4. К занятиям спортивной аэробике допускаются лица с 7 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

5. В обязанности тренера входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера.

6. Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер должен получить в начале учебного года информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия спортивной аэробики можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

7. Тренер и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожарной взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

8. О каждом несчастном случае во время занятий тренер должен поставить в известность руководителя учреждения.

9. В случае легкой травмы тренер должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой

помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи.

10. Занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж.

11. Знание и выполнение настоящих требований является должностной обязанностью тренера, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

#### *Требования безопасности перед началом занятий*

1. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера.

2. Перед началом занятий тренер должен обратить особое внимание на оборудование места спортивной аэробики, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Ковер должен быть толщиной 15-20 см с туго натянутой покрышкой, которая периодически (2-4 раза в месяц) стирается.

3. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска шириной 120 см и толщиной, равной толщине ковра. При проведении занятий на двух или более коврах между коврами должна быть свободная от любых предметов площадь, шириной не менее 3 м.

4. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °С, влажность - не более 30-40%.

5. Все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

6. Обувь должна плотно облегают голеностопные суставы, фиксируя их.

7. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер и дежурный группы.

8. Перед началом занятий тренер должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

#### *Требования безопасности во время занятий*

1. Занятия спортивной аэробики в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем учреждения.

2. Занятия по спортивной аэробики должны проходить только под руководством тренера.

3. Тренер должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся.

4. Для предупреждения травм тренер должен следить за дисциплинированностью спортсменов, их уважительным отношением друг к другу.

5. На занятиях спортивной аэробики запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)

6. Тренер должен учитывать состояние занимающегося, реагировать на его жалобы о состоянии здоровья.

7. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

8. Выход занимающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера.

#### *Требования безопасности по окончании занятия*

1. После окончания занятия тренер должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала.

2. Проветрить спортивный зал.

3. В раздевалке при спортивном зале, лицам, занимающимся спортивной аэробикой переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

4. По окончании занятий спортивной аэробики принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

#### *Требования безопасности в аварийных ситуациях*

1. При несчастных случаях с занимающимся (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.

2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

4. При обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности.

5. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам.

6. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации учреждения.

### 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

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

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

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

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в *плане спортивной подготовки, рассчитанном на 52 недели в таблице № 15.*

Таблица № 15. Примерный план подготовки занимающихся отделения спортивной аэробики (52 недели)

Разделы подготовки	Этапы подготовки										
	Начальный			Тренировочный					Совершенствования спортивного мастерства		
	До года	Свыше года		До двух лет	Свыше двух лет				До одного года	Свыше года	
	Объем тренировочной работы, час (52 недели)										
	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	
Теоретическая	6	6	6	10	12	13	14	14	16	18	20
Общефизическая	100	105	105	122	135	100	105	105	100	100	105
Специальная физическая	70	75	75	100	115	120	140	140	120	125	130
Акробатика	50	60	60	80	95	100	110	110	100	100	100
Хореография	50	60	60	70	85	85	83	83	90	110	120
Техническая	26	100	100	210	250	374	440	440	550	615	684
Контрольно-переводные испытания	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	10	12	12	12	14	16	19
Восстановительные мероприятия	-	-	-	12	16	18	22	22	40	50	60
Общее количество часов	312	416	416	624	728	832	936	936	1040	1144	1248
Участие в соревнованиях	1	1-2	1-2	2-3	2-3	2-4	2-4	3-4	4-6	4-6	4-6
Медицинское обследование	По графику										

Таблица 16. Примерный годовой график распределения часов для групп начальной подготовки (ГНП-1) отделения спортивной аэробики (6 часов)

Разделы подготовки	Кол. час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	6	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка	100	10	10	8	10	8	6	10	7	5	8	9	9

Специальная физическая подготовка	70	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10
Акробатика	50	-	-	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Хореография	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	-
Техническая подготовка	26	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
Контрольно-переводные испытания	10	2	2	-	-	2	-	-	2	2	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов	312	25	25	26	28	28	24	27	27	25	25	26	26
Участие в соревнованиях (кол.)	1	По графику											

Таблица 17. Примерный годовой график распределения часов для групп начальной подготовки (ГНП-2) отделения спортивной аэробики (9 часов)

Разделы подготовки	Кол. час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	6	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка	105	9	9	9	10	10	7	10	9	9	9	9	5
Специальная физическая подготовка	75	6	5	6	6	6	5	6	6	6	8	8	7
Акробатика	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Хореография	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Техническая подготовка	100	9	9	8	9	9	9	9	10	10	9	9	-
Контрольно-переводные испытания	10	1	2	-	2	2	-	1	1	1	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов	416	36	36	34	38	38	32	36	36	36	36	36	22
Участие в соревнованиях (кол.)	1	По графику											

Таблица 18. Примерный годовой график распределения часов для групп начальной подготовки (ГНП-3) отделения спортивной аэробики (9 часов)

Разделы подготовки	Кол. час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	6	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка	105	9	9	9	10	10	7	10	9	9	9	9	5
Специальная физическая подготовка	75	6	5	6	6	6	5	6	6	6	8	8	7
Акробатика	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Хореография	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Техническая подготовка	100	9	9	8	9	9	9	9	10	10	9	9	-
Контрольно-переводные испытания	10	1	2	-	2	2	-	1	1	1	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов	416	36	36	34	38	38	32	36	36	36	36	36	22
Участие в соревнованиях (кол.)	1	По графику											

Таблица 19. Примерный годовой график распределения часов для тренировочных групп (ТГ-1) отделения спортивной аэробики (12 часов)

Разделы подготовки	Кол. час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	10	1	2	1	1	1	1	1	-	-	1	1	-
Общефизическая подготовка	122	10	10	10	9	9	9	9	9	10	15	15	7
Специальная физическая подготовка	100	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9
Акробатика	80	8	8	6	6	10	6	6	6	6	6	6	6
Хореография	70	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5
Техническая подготовка	210	19	14	19	21	17	16	20	17	17	15	13	22
Контрольно-переводные испытания	10	-	5	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	10	-	-	1	1	1	1	1	1	4	-	-	-

Восстановительные мероприятия	12	-	-	1	1	1	1	1	-	-	1	3	3
Всего часов	624	52	53	52	53	53	48	52	52	52	53	52	52
Участие в соревнованиях (кол.)	2-3	По графику											

Таблица 20. Примерный годовой график распределения часов для тренировочных групп (ТГ-2) отделения спортивной аэробики (14 часов)

Разделы подготовки	Кол. час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	12	2	1	-	2	2	-	2	1	2	-	-	-
Общеспортивная подготовка	135	20	11	12	12	12	10	12	10	11	12	10	3
Специальная физическая подготовка	115	9	10	11	11	11	10	12	10	11	12	8	-
Акробатика	95	7	8	8	8	8	7	8	6	8	8	8	11
Хореография	85	7	8	8	8	8	7	8	6	8	8	9	-
Техническая подготовка	250	20	19	20	20	21	19	23	19	20	22	24	23
Контрольно-переводные испытания	10	-	5	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	10	-	-	-	-	-	-	-	5	5	-	-	-
Восстановительные мероприятия	16	-	-	-	4	3	3	-	-	-	-	3	3
Всего часов	728	65	62	59	65	65	56	65	62	65	62	62	40
Участие в соревнованиях (кол.)	2-3	По графику											

Таблица 21. Примерный годовой график распределения часов для тренировочных групп (ТГ-3) отделения спортивной аэробики (16 часов)

Разделы подготовки	Кол. час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	13	2	2	-	2	4	-	2	-	1	-	-	-
Общеспортивная подготовка	100	10	8	10	10	8	8	8	8	8	8	8	6
Специальная физическая подготовка	110	12	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10	12
Акробатика	100	8	8	8	8	9	8	7	8	8	8	10	10
Хореография	85	7	7	7	7	8	8	6	7	8	7	7	6
Техническая подготовка	374	33	32	35	33	33	31	35	26	31	35	33	17
Контрольно-переводные испытания	10	-	5	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	12	-	-	-	-	2	2	-	4	4	-	-	-
Восстановительные мероприятия	18	-	-	-	2	4	2	2	4	-	2	2	-
Всего часов	832	72	72	70	72	76	67	70	72	70	70	70	51
Участие в соревнованиях (кол.)	2-4	По графику											

Таблица 22. Примерный годовой график распределения часов для тренировочных групп (ТГ-4) отделения спортивной аэробики (16 часов)

Разделы подготовки	Кол. час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	14	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
Общеспортивная подготовка	105	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	9	-
Специальная физическая подготовка	140	12	12	12	14	12	10	12	12	12	12	13	7
Акробатика	110	10	10	10	10	10	8	8	8	10	8	8	10
Хореография	83	8	8	6	6	8	6	6	6	8	8	8	5
Техническая подготовка	440	36	31	37	35	37	37	36	31	34	37	37	52
Контрольно-переводные испытания	10	-	5	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	12	-	-	1	1	2	2	2	2	2	-	-	-
Восстановительные мероприятия	22	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	4
Всего часов	936	80	78	78	78	80	74	77	77	79	78	78	79
Участие в соревнованиях (кол.)	2-4	По графику											

Таблица 23. Примерный годовой график распределения часов для групп совершенствования спортивного мастерства (ГССМ-1) отделения спортивной аэробики (20 часов)

Разделы подготовки	Кол. час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	16	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	-	-
Общефизическая подготовка	100	10	8	8	8	10	8	8	8	8	8	8	8
Специальная физическая подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Акробатика	100	10	8	8	8	10	8	8	8	8	8	8	8
Хореография	90	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	2
Техническая подготовка	550	43	42	48	49	44	43	46	39	45	47	49	55
Контрольно-переводные испытания	10	-	5	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	14	-	-	1	1	2	2	2	3	3	-	-	-
Восстановительные мероприятия	40	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
Всего часов	1040	86	86	88	89	89	84	86	85	87	86	87	87
Участие в соревнованиях (кол.)	4-6	По графику											

Таблица 24. Примерный годовой график распределения часов для групп совершенствования спортивного мастерства (ГССМ-2) отделения спортивной аэробики (22 часов)

Разделы подготовки	Кол. час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	18	2	2	-	4	4	-	-	3	3	-	-	-
Общефизическая подготовка	100	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	8
Специальная физическая подготовка	125	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	15
Акробатика	100	10	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	6
Хореография	110	10	8	9	9	8	8	8	8	8	10	14	10
Техническая подготовка	615	58	59	61	59	57	47	56	42	43	56	48	29
Контрольно-переводные испытания	10	-	5	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	16	2	-	-	-	3	3	-	4	4	-	-	-
Восстановительные мероприятия	50	-	-	-	6	6	8	8	10	12	-	-	-
Всего часов	1144	100	100	96	104	104	92	98	98	96	96	92	68
Участие в соревнованиях (кол.)	4-6	По графику											

Таблица 25. Примерный годовой график распределения часов для групп совершенствования спортивного мастерства до одного года (ГССМ-3) отделения спортивной аэробики (24 часов)

Разделы подготовки	Кол. час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
Общефизическая подготовка	105	10	8	8	8	8	7	7	7	10	11	11	10
Специальная физическая подготовка	130	11	11	11	11	10	9	10	10	11	11	13	12
Акробатика	100	10	10	8	9	11	8	8	8	8	8	6	6
Хореография	120	8	8	10	10	10	10	10	10	10	10	12	12
Техническая подготовка	684	58	55	60	59	59	59	60	54	56	55	53	56
Контрольно-переводные испытания	10	-	5	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	19	1	1	1	2	2	2	2	3	3	1	1	-
Восстановительные мероприятия	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Всего часов	1248	105	105	105	106	107	102	104	104	104	102	102	102
Участие в соревнованиях (кол.)	4-6	По графику											

### 3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Наиболее рациональный способ достижения наивысших результатов в спорте – это оптимизация построения тренировочного процесса во всех его компонентах: от психологической подготовки до фармакологического обеспечения и восстановительных процедур с учетом соревновательной деятельности, и воздействия как экзогенных, так и эндогенных факторов на организм спортсмена. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки, побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

1. Планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели воспитательной и спортивной работы;
2. Планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
3. Многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки спортсменов, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов контроля за ходом выполнения этих планов;
4. Планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;
5. Планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов, состояние занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и др. условиям, при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;
6. В процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики спортивной аэробики и опираться на передовой опыт практики;
7. Документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности, не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

Перспективное планирование предусматривает определение цели, направленности, основных задач и содержания системы подготовки спортсменов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

Планирование спортивных результатов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства носит сугубо индивидуальный характер.

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Врачебный контроль за спортсменами осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Врач осуществляет медицинский контроль за тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете учреждения или во врачебно-физкультурном диспансере.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в углубленные медицинские обследования, проводимые два раза в течение годового цикла, включаются специальные обследования и пробы со специфической нагрузкой. Данные комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья каждого спортсмена после определенного этапа подготовки.

К занятиям допускаются дети и подростки, прошедшие медицинскую комиссию.

Под психологическим контролем понимают различные виды психологической помощи, понимаемой и как помощь в преодолении конкретных трудностей, и более широко – как помощь спортсмену в развитии, «построении» успешной спортивной и жизненной карьеры.

При таком понимании психологической помощи ее основными видами будут:

- *обучение* – помощь спортсмену в овладении знаниями, умениями навыками;

- *воспитание* – помощь спортсмену в формировании личности и индивидуальности;

- *психодиагностика* – помощь спортсмену в самопознании и индивидуализации всей спортивной подготовки на основе изучения его психологических особенностей и процесса развития;

- *психопрофилактика* – помощь в предупреждении возникновения развития деструктивных психических явлений (психического пресыщения психологических барьеров, хронического психического перенапряжения, мотивации избегание неудачи, нежелательной деавтоматизации двигательных навыков, конфликтов и т.п.), прямо или косвенно «разрушают» спортивную деятельность или даже карьеру в целом;

- *психокоррекция* – помощь в исправлении, снятии, перевоспитании уже возникших негативных психических явлений;

- *психологическое просвещение* – помощь спортсмену в овладении психологическими знаниями, необходимыми для самосовершенствования в спорте и жизни;

- *психологическое консультирование* – помощь спортсмену в анализе решения;

- *психологические тренинги* – специально разработанные комплексы психотехнических упражнений и игр, помогающие спортсмену в развитии необходимых психологических качеств и умений;

- *психологическая подготовка* – использование всех видов психологической помощи для обеспечения психической готовности спортсмена к тренировочному процессу, соревнованиям, решению различных проблем в спорте и жизни.

Психологический контроль может осуществляться тренером и спортивным психологом.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с врачебным, психологическим контролем используется *биохимический контроль* за функциональным состоянием спортсмена.

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

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена – одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

### **3.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

#### **1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ**

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

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

## 2.Строение и функции организма человека.

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

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

## 3.Общая и специальная физическая подготовка.

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

Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

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

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

## 5.Методика проведения тренировочных занятий.

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

## 6.Основы музыкальной грамоты.

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

## 7.Основы композиции и методика составления комбинации.

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

## 8.Правила судейства, организация и проведение соревнований.

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований.

Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

## 9.Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе.

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля.

Дневник спортсмена, его значение в общем процессе управления.

## 10. Режим, питание и гигиена.

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Вред курения и спиртных напитков. Фармакология. Антидопинговая профилактика, её содержание и вред.

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

## 11. Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения.

Причины травм и их профилактика. Оказание первой до врачебной помощи.

Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

## 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ

Содержание практических занятий: ОФП, СФП, акробатическая подготовка, хореографическая подготовка, техническая подготовка, контрольно-переводные нормативы, инструкторская и судейская практика.

### 2.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОФП – это тренировочный 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 задания, точностью и скоростью его выполнения.

Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техникой 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 движений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

## 2.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СФП - тренировочный 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).

## 2.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника - наиболее рациональное выполнение двигательного действия.

Задачи технической подготовки:

1. Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.
2. Создать двигательное представление об изучаемой технике.
3. Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.
4. Приобрести навыки спортивной техники.
5. Совершенствовать спортивную технику за 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 видов спорта.

12. Научить правильно, выполнять ОРУ и специальные упражнения.

Техническая подготовка включает в себя разучивание, закрепление и совершенствование элементов спортивной аэробики, базовых шагов, спортивной комбинации в целом. Работа над спортивной комбинацией включает в себя: а) работу по элементам; б) работа по четвертушкам упражнения; в) работа по частям; с) выполнение комбинации в целом, сдвоенные подходы и т.д.

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, джампин джек, 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; D - шпагат, 4 поочерёдных маха вперёд.

Спортсмены разучивают и выполняют с упражнения спортивной аэробики: сольные упражнения, пары, трио, групповые, танцевальной гимнастики, гимнастической платформы и участвуют в соревнованиях городского уровня.

2 этап: тренировочный этап.

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

Таблица № 26. Требования к составлению спортивной комбинации

Группа	Младшие дети	Дети	Юноши	Юниоры
Возраст	7-8	9-11	12-14	15-17
Время композиции	1.00±5сек	1.15±5сек	1.30±5сек	1.45±5сек
Количество элементов	5	6	8	10
Группы элементов минимум(А,В,С,В)	по 1	по 1	по 2	по 2
Обязательные элементы	Нет	1.Отжимания в упоре лежа 2.Упор углом ноги врозь 3. Прыжок поворотом на 360° 4. Панкейк	1. Отжимание в упоре венсон 2. Упор углом ноги врозь, поворот на 180° 3. Прыжок в группировке, поворот на 360° 4. Вертикальный шпагат	1.Геликоптер в шпагат 2.Упор углом ноги врозь, поворот на 360° 3. Прыжок согнувшись, ноги врозь 4. Поворот на 360° в вертикальный

				шпагат
Падения в упор лёжа	0	0	1	2
Пирамиды	0	0	1 (необязательно)	1
Элементы на полу	3	4	5	5
Сложность элементов	0,1-1,0	0,1-0,4	0,1-0,6	0, 2-0,7 (1-эл. 0,8)

Таблица 27. Требования к составлению спортивной комбинации для дисциплин: танцевальная гимнастика и гимнастическая платформа

Требования	Гимнастическая платформа					Танцевальная гимнастика				
	7-8	9 - 11	12-14	15-17	18 и ст.	6-8	9-11	12-14	15-17	18+
Музыка: продолжительность	1 мин 30 сек +-5сек					1 мин 30 сек +-5сек				
рекомендуемая ударность ( bpm )	Любой стиль музыки					Любой стиль, динамичного, побудительного характера, адаптированный для аэробики со вставкой на 32 счета из второго танцевального стиля				
Оборудование: степ-платформа Reebok. Высота	15 см		На выбор	15-20 см	20 см	Оборудование, инвентарь-запрещены				

Требования к композиции	Динамизм, слитность, сложность и творчество, использование площадки, перемещения между спортсменами и перестроения со ступенями и без в разных планах и уровнях, презентация, синхронность, физическая подготовленность(правила FIG 2013-2016)	Динамизм, слитность, сложность и творчество, использование площадки, перемещения между спортсменами и перестроения в разных планах и уровнях, презентация, синхронность и т.д. (правила FIG 2013-2016гг)
Сложность	Элементы сложности могут быть включены в упражнение, но они не получают оценку (как художеств.оформление) ; Элементы сложности, кроме запрещенных движений, могут быть выполнены любой комбинацией членов группы	В программу включаются 4 элемента из групп С и D без повторения и комбинации - стоимость элементов 0,2- 0,6 ; -любой элемент группы А и В не получит ценность по сложности. Все члены группы должны выполнять один и тот же элемент <u>одновременно.</u>
Поддержки	Одна – (подбрасывание партнера в пирамиде-запрещено) Верхний может использовать поднятую платформу.	Одна – (подбрасывание партнера в пирамиде-запрещено)

Сбавки	<p>Больше или отсутствие поддержки-0.5балла.каждый раз.          Запрещенная поддержка (подбрасывание спортсмена) -0.5 балла.каждый раз.          Подбрасывание Степа и грубое обращение с ним (толчок ногой илиперебрасывание другому партнеру) -0.5балла.каждый раз.          Нарушение Олимпийской Хартии и Этического кодекса -2.0 балла.</p>	<p>Больше или меньше 4-х элементов- 1.0 балл каждый раз.          Элемент дорожке 0.6- 1.0 балл каждый раз.          Повторение элемента- 1.0 балл каждый раз.          Выполнение элементов в комбинации-1.0 балл каждая комбинация.          Больше или меньше 1-й поддержки – 0.5 балла каждый раз.          Запрещенная поддержка (подбрасывание)-1.0 балл.каждый раз.          За отсутствие элементов сложности никакая сбавка <u>не применяется</u>.          Больше, чем 2 акробатических элемента выполненных в комбинации-0.5балла каждый раз.          Больше, чем 3 акробатические комбинации-0.5 балла каждый раз          Нарушение Олимпийской Хартии и Этического кодекса -2.0 балла.</p>
--------	---	---

Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с упражнениями спортивной аэробики: сольными, парой, трио, групповыми, танцевальной гимнастикой, гимнастической платформой и участвуют на соревнованиях различного уровня.

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 перестроений и перемещений по площадке, стоимости нарушений площадки.

3 этап: этап совершенствования спортивного мастерства. На этом этапе спортсмены совершенствуют до безупречности технику выполнения элементов, соединений, дорожек и композиций в целом.

#### 2.4. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Акробатика - одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм занимающегося. 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 (сохранение 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).

## 2.5. 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.

Урок хореографии может включать:

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

2) батманы тандю (выставления на носок) и тандю жете (броски ногой до 45 градусов) 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 ляп и девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание).

6) гран батман жете (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 5 позиции.

7) маленькие хореографические прыжки.

8) народно-характерные танцы.

9) комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стрит дане, латина).

### ПРИМЕРНАЯ СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

I. 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).

II. Основная часть: 5 фрагмент - специально-техническая подготовка (базовые шаги аэробики с координационными движениями руками).

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

III. 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.

### **3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка - процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовки. 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 методах их развития и совершенствования. Правильное и чёткое ведение дневника делает его своеобразным руководством, необходимым для самостоятельных занятий.

#### *Поэтапный план психологической подготовки*

Задачи I этапа: 1. Формирование значимых мотивов напряжённой 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: целеустремлённости, 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 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 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 усложнённых условиях.

4. Обучение приёмам саморегуляции на специальных занятиях или во время тренировок.

Задачи IIэтапа:

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:

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 соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости. Путём самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия (экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение и т.д.)

3. Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, соревнований.

### **3.7 План применения восстановительных средств**

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

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

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в

результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

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

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

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

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

*Гигиенические средства* восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

*Медико-биологические средства* восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и др.

*Фармакологические средства:*

Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности.

2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

*Кислородотерапия* применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

*Тепловые процедуры* широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц.

*Электропроцедуры* широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

*Психологические средства* позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы,

ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице № 11.

Таблица № 28. План применения восстановительных средств и мероприятий.

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

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

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

### **3.8 План антидопинговых мероприятий**

В настоящее время перед спортивными учреждениями, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, стоит задача проведение профилактической работы по формированию знаний об антидопинговых правилах и поиска эффективных форм противодействия применению допинга в спорте. В разделе программы по спортивной аэробике «Теоретические знания» отведены часы на «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте», «Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов». Содержание материала включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

### **3.9 План инструкторской и судейской практики**

Одной из задач спортивных учреждений является подготовка спортсменов к роли помощников тренеров, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Спортсмены тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

В процессе инструкторской практики тренер обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у занимающихся соответствующих двигательных навыков.

Прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований по спортивной аэробике присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

*Тренировочные группы.*

- привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;
- овладение терминологией спортивной аэробики и применение ее на занятиях;
- овладение основами методики построения тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная часть;
- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;
- самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;
- изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований.

*Группы совершенствования спортивного мастерства.*

- проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки;
- ведение журнала, составление конспекта занятия;
- проведение занятия по общефизической подготовке, проведение разминки;
- помощь тренеру в обучении технике аэробики, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки – подготовительной, основной и заключительной частей;
- подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;
- судейство соревнований в роли судьи на вышке или секретаря;
- выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту.

*Группы высшего спортивного мастерства.*

- проведение занятий в начальных и тренировочных группах;
- самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки;
- помощь тренеру в проведении тренировочных занятий в наборе;
- индивидуальная работа по технико-тактическому плану с младшими группами;
- судейство соревнований в школе в качестве главного судьи и главного секретаря.

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблицах № 29

Таблица № 29 . Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
-------	--------	---------------------------	------------------

1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами  2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники прыжков на батуте. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

#### IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

##### 4.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная аэробика

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объёмов индивидуальной спортивной подготовки теннисистов необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная аэробика видно из таблицы № 30.

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

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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

*На этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная аэробика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная аэробика.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная аэробика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства*

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

*На этапе высшего спортивного мастерства*

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

#### **4.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Различают следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. При проведении текущего обследования рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки – общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка .

Для оценки эффективности спортивной подготовки в школе используются следующие критерии:

- а) на этапе начальной подготовки:
  - уровень усвоения занимающихся нового материала;
  - качество физической подготовленности и овладение основами техники спортивной аэробики;
  - уровень координационных возможностей;
  - уровень выносливости, координационных возможностей;
- б) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
  - уровень специальной физической подготовленности, навыков и умений;
  - выполнение спортсменами соревновательных нагрузок, физическая и психологическая соревновательная адаптация;
  - планомерность в повышении волевых качеств и становлении спортивного характера;
  - выполнение требований для присвоения спортивных разрядов и

званий;

в) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития, функционального состояния организма спортсменов;

- качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;

- динамика спортивных достижений, результаты выступлений официальных всероссийских соревнований;

г) на этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;

- выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по физической, спортивно-технической и тактической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта настольный теннис, представлены в таблицах: № 31, № 32, № 33, № 34.

Таблица № 31. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

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

Таблица № 32. Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12,3 с)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
	Шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица № 33. Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 9 мин)	Бег на 2 км (не более 11 мин)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 17 раз)
Сила	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,7 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу, ноги выпрямлены, вместе. Кисти рук тянутся вперед (не менее 5 см ниже уровня линии стоп)	
	Продольный шпагат на полу (полное касание пола бедрами)	
	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	"кандидат в мастера спорта"	

Таблица № 34. Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 16,3 с)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 7 мин 50)	Бег на 2 км (не более 9 мин 50)

	с)	с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 25 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 19 раз)
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 16 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 13 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,3 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу, ноги выпрямлены, вместе. Кисти рук тянутся вперед (не менее 10 см ниже уровня линии стоп)	
	Продольный шпагат на полу (полное касание пола бедрами)	
	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	"мастер спорта России"	

#### **4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.**

Комплекс контрольных и переводных упражнений для оценки общей, специальной физической и технической подготовки были представлены в таблицах № 31, № 32, № 33. № 34.

Комплекс контрольных и переводных упражнений необходимо принимать для учета и анализа работы, подготовки спортсмена по окончании года спортивной подготовки. При организации и проведении итоговых аттестаций рекомендуется: осуществлять прием нормативов примерно в утренние время суток при одинаковых погодных условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Результаты тестирования хранятся в учреждении в отделениях по видам спорта.

Лица, проходящие спортивную подготовку, освоившие полный курс за год программы спортивной подготовки допускаются для сдачи итоговой аттестации (комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки). Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки

проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по настольному теннису в соответствии с периодом спортивной подготовки. Лица, проходящие спортивную подготовку успешно сдавшие аттестацию по итогам года переводятся на следующий этап (год) подготовки.

*Методические указания по организации тестирования*

**БЕГ НА 30, 60, 100 МЕТРОВ.** Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линии разметки 5 см, ширина дорожек 1,22-0,1 м. Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Бег на 30 м. выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м. – с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2-4 человека.

**БЕГ НА 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 МЕТРОВ.** Бег на выносливость проводится на беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 с. Количество участников в одном забеге на дистанцию 1000-2000 м составляет 15 человек, 3000м. – 20 человек.

**ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА.** Данный тест проводят на нескользкой поверхности. Для удобства определения результата на месте прыжков прикрепляют мерную ленту. Испытуемый становится носками к линии, от которой измеряют длину прыжка, ступни параллельно. Прыжок проводят толчком обеих ног со взмахом рук. Приземляются на обе ноги. Отсчет (в сантиметрах) ведут по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Засчитывают лучший результат из трех попыток. Если испытуемый коснулся поверхности какой-нибудь частью тела, кроме ступней, попытку не засчитывают. Отрывать ступни от пола до прыжка не разрешается. Для большей точности измерений пяточный край подошвы натирают мелом

**40-СЕКУНДНЫЙ ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ.** Испытуемый последовательно, без пауз бежит от одной лицевой линии баскетбольной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальную дистанцию за 40 секунд. Остановки-повороты для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы одна нога игрока в момент остановки находилась полностью за лицевой линией. Выполняются две попытки с интервалами в 2,5 минуты. Фиксируется суммарная дистанция, пройденная испытуемым за две попытки.

**ПОДТЯГИВАНИЯ.** Подтягивания выполняются из виса на прямых руках, на высокой перекладине, хват произвольный. Учитывается количество подтягиваний, выполненных с прямым туловищем.

**СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти

разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

**ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ** выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища

## **У. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

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

2. Ботяев В.Л. Спортивная аэробика как эффективное средство развития координационных способностей [Текст] / В.Л. Ботяев, Т.И. Тутулова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: материалы XIVсероссийской научно-практической конференции / Сургут. Сургутский Государственный Университет. – Сургут, 2012. – том 1, С. 46-48

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

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

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

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

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

8. Филлипова, Ю.С. Методическое пособие по оздоровительной аэробике [Текст] / Ю. С. Филлипова.- Новосибирск, 1995. –60с.
9. Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2006. - 58с.
10. Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2012. – 58 с.

### **5.2. Перечень аудиовизуальных средств по спортивной аэробике**

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

### **5.3. Перечень Интернет-ресурсов**

1. Всероссийская федерация спортивной аэробики [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.sport-aerob.ru/sh\\_aerobics](http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics). - ВФСОА, 1992-2011.
2. Минспорт РФ аэробики [Электронный ресурс] – Режим доступа: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru).

