

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Кулундинская спортивная школа»  
Кулундинского района Алтайского края

Принято решением педагогического  
совета МБУ ДО «Кулундинская СШ»  
от 07.04.2023 г. № 9

Утверждено приказом директора  
МБУ ДО «Кулундинская СШ»  
от 04.2023 г. № 01-09/29



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

**«СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»**

(СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 10 ЛЕТ)

Разработчик:  
Тренер-преподаватель  
Евстифеева Ж.А.

Кулунда 2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

- I. Пояснительная записка
  - 1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации учебно-тренировочного процесса
  - 1.2. Специфика организации учебно-тренировочного процесса, структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)
- II. Нормативная часть
  - 2.1. Длительность 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
  - 2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика
  - 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная аэробика
  - 2.4. Режимы учебно-тренировочной работы
  - 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку
  - 2.6. Предельные учебно-тренировочные нагрузки
  - 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности
  - 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию
  - 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки
  - 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки
  - 2.11. Структура годичного цикла спортивной подготовки (название продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)
- III. Методическая часть
  - 3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований
  - 3.2. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок
  - 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.
  - 3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.
  - 3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.
  - 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки
  - 3.7. Планы применения восстановительных средств.
  - 3.8. Планы антидопинговых мероприятий
  - 3.9. Планы инструкторской и судейской практики
- IV. Система контроля и зачетные требования
  - 4.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на

результативность по виду спорта спортивная аэробика

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

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовленности, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки

4.4 Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки

V Информационное обеспечение Программы

Приложение. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по спортивной аэробике для спортивных школ дополнительного образования составлена на основе Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», постановления администрации Кулундинского района Алтайского края о внесении изменений от 23.11.2020 №643 «Об утверждении муниципальной программы «Развитие физической культуры и спорта в Кулундинском районе» на 2021-2025г., научных и методических разработок собственных, отечественных и зарубежных авторов, а также правил спортивной аэробики (версия ФИЖ, 2022-2024). Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных её этапах, отбору, комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от особенностей занимающихся.

### **1.1. Характеристика вида спорта спортивная аэробика, его отличительные особенности.**

Спортивная аэробика - вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетание сложно-координационных ациклических движений, различных по сложности элементов разных структурных групп, а также взаимодействие между партнерами. Спортивная аэробика является новым, бурно развивающимся направлением в спорт и представляет собой некий синтез элементов гимнастики, акробатики, базовой аэробики и танцев. Однако, несмотря на свою молодость, спортивная аэробика очень популярна и широко пропагандируется в разных странах мира. С 1995 развитием спортивной аэробики занимаются крупные мировые федерации (FIG) и европейские (UEG) федерации, которые разрабатывают правила и положения соревнований, организуют и проводят чемпионаты мира, Европы и другие международные турниры.

Соревновательная программа в спортивной аэробике представляет собой вольное упражнение, выполняемое под музыку. Программа длится 1 минута 20 секунд, допускается расхождение в музыке на 5 секунд, как в большую, так и в меньшую стороны. За это время спортсмен обязан выполнить 8 элементов сложности, может включить в программу 2 акробатических элемента, которые не будут расцениваться судьями по сложности. Всего существует 5 видов соревновательных программ: индивидуальные выступления женщин, индивидуальные выступления мужчин, смешанные пары (один мужчина и одна женщина), трио, группы, танцевальная гимнастика и гимнастическая платформа (допускаются как смешанные составы, так и только состоящие из мужчин или женщин).

Аэробика является одной из самых распространенных форм массовой физической культуры в мире. Понятие «аэробика» было предложено доктором К. Купером в конце 60-х годов. Аэробика по Куперу – это систематическое применение продолжительных, умеренных по

интенсивности физических упражнений для укрепления здоровья.

Спортивная аэробика предъявляет высокие требования к организму занимающихся: необходима общая выносливость, динамическая, статическая, взрывная сила, гибкость, координация движений, вестибулярная устойчивость. Оптимизация компонентного состава тела, положительное влияние на кардиореспираторную и мышечную системы, преимущество по показателям внимания и мотивации, а также более низкая личностная тревожность спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой позволяют говорить об оздоровительном эффекте занятий спортивной аэробикой.

Новые спортивные дисциплины: танцевальная гимнастика и гимнастическая платформа, включенные в регламент проведения Всероссийских соревнований и в Чемпионаты и первенства Сибирского Федерального Округа и России, позволяют в групповом исполнении с элементами чуть меньшей сложности привлечь большее количество спортсменов к участию в соревнованиях и мотивации их спортивной успешности.

Спортивная аэробика – это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики "базовые" аэробные шаги и их разновидности.

Все содержание спортивной аэробики представляет собой сочетание и чередование упражнений стоя и в партере, перемещений (бег, шаги, танцевальные шаги), подскоки и прыжки, гимнастические и акробатические элементы – сбалансированные в связках и частях упражнения, оформленного различными «фоновыми» движениями руками. Такая система циклических действий, объединенных в композицию и выполняемых в высоком темпе под музыку (в среднем 150 двигательных акцентов в минуту, или 2,5 движения в секунду), несет в себе значительный эмоциональный заряд и воспринимается зрительно как виртуозное двигательное действо.

Выполнение упражнений сопровождается функциональными сдвигами в организме спортсмена, аритмичным дыханием, его задержками и натуживанием. По своему характеру такую работу сравнивают с бегом на 800 м (В. Е. Борискевич и др., 1998 г.).

## **1.2. Специфика организации учебно-тренировочного процесса, структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).**

Спортивная подготовка в спортивной аэробике – это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания спортсменов.

Многолетняя подготовка базируется на системе специфических средств и методов, применяемых поэтапно, с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Многолетнюю подготовку обучающихся принято делить на 3 этапа:

I – этап начальной подготовки – возраст занимающихся от 6 до 7 лет;

II – учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) – возраст занимающихся 8-14 лет;

III – этап совершенствования спортивного мастерства – 14-15 лет.

I этап: начальной подготовки. На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

При не своевременном выполнении требований для перевода в учебно-тренировочную группу разрешается удержание спортсмена на этапе начальной подготовки второго годам спортивной подготовки.

II этап: учебно-тренировочный, формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам спортивной подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

III этап: спортивного совершенствования формируется из обучающихся, выполнивших разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам спортивной подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Переход с этапа на этап предусматривает выполнение программно-нормативных требований.

Основной задачей спортивной школы является подготовка обучающихся высокой квалификации, кандидатов в сборные команды Алтайского края и Российской Федерации.

Реализация Программы рассчитана на весь период спортивной подготовки обучающегося. Задачи и содержание учебно-тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

На **этапе начальной подготовки** решаются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- формирование аэробного стиля (школы) выполнения упражнений;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;

- отбор перспективных обучающихся для дальнейшей спортивной подготовке.

На **учебно-тренировочном этапе** решаются следующие задачи:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- выполнение контрольно-переводных требований по физической и специальной подготовке и переход на этап спортивной специализации.

На **этап (ССМ)** прием не проводится, зачисляются обучающиеся, переведенные с учебно-тренировочного этапа и выполнившие контрольно-переводные требования.

На этапе **совершенствования спортивного мастерства** решаются следующие задачи

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- 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;
- активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований;
- сохранение здоровья обучающихся.

### **1.3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объему тренировочной и соревновательной деятельности, перечень учебно-тренировочных сборов, требования к экипировке, спортивному оборудованию и инвентарю, необходимым для организации учебно-тренировочно-соревновательного процесса.

**1.3.1. Длительность 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.**

Таблица 1

Год спортивно й подготовки	Минимальный возраст лет	Минимальная наполняемость групп	Максимальное кол. час/нед	Условия зачисления
Этап начальной подготовки				
1	6	12	4,5	Выполнение нормативов по ОФП
2	7	12	6	
3	8	12	6	
Учебно-тренировочный этап				
1	8-9	8	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
2	10	8	12	
3	11	8	12	
4	12	8	12	
5	13	8	12	
Этап совершенствования спортивного мастерства				
Без ограничений	14	4	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки спортивной подготовки	Выполнение нормативов КМС, ОФП

### 1.3.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика.

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения средств общей физической, специальной физической и технической подготовки. Этапные нормативы и их процентное соотношение представлены в таблице.

Предусмотрено 48 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 4 недели в спортивно-оздоровительном лагере и для самостоятельной работы.

Таблица 2

### Объемы учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика



Разделы подготовки	Этапы подготовки									
	Начальной подготовки			Учебно-тренировочный					Спортивного совершенства	
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	СС-1	СС (Свыше года)
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	4-6%	4-6%	4-6%	12-18%	12-18%	13-14%	13-15%	13-15%	12-18%	12-18%
Общезначительная подготовка	32-45%	34-38%	34-38%	15-30%	15-30%	14-31%	13-29%	13-29%	19-27%	19-27%
Хореография	8-10%	6-8%	6-8%	5-9%	5-9%	6-8%	7-10%	7-10%	7-10%	7-10%
Специальная физическая подготовка	24-32%	24-32%	24-32%	9-15%	9-15%	8-14%	8-14%	8-14%	11-12%	11-12%
Акробатика	6-8%	6-8%	6-8%	7-9%	7-9%	8-10%	8-10%	8-10%	10-12%	10-12%
Техническая подготовка	7-10%	7-10%	7-10%	20-25%	20-25%	23-25%	23-25%	23-25%	13-17%	13-17%
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	4-6%	4-6%	4-6%	13-15%	13-15%	13-17%	13-17%	13-17%	17-23%	17-23%
Контрольно-переводные испытания	6	8	8	8	8	10	10	10	10	10
Восстановительные мероприятия	-	-	-	10	10	15	15	15	20	20
Медицинское обследование	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4
Часов в неделю	6	9	9	14	14	18	18	18	28	28
Общее количество часов	312	468	468	728	728	936	936	936	1456	1456
Участие в соревнованиях (количество)	1-3	3-5	3-5	5-8			8-10			

### 1.3.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная аэробика.

Роль и место различных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки. Так на начальных этапах спортивной подготовки планируют контрольные и основные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. По мере роста квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующих этапах многолетней подготовки число соревнований увеличивается.

Спортивная подготовка предполагает обязательное систематичное участие в спортивных соревнованиях на основе утвержденных правил и регламента. В качестве исходного требования к участию обучающихся в соревнованиях устанавливается наличие запланированного календаря соревнований на текущий год. В календаре соревнований должны быть отражены: статус

каждого спортивного соревнования в соответствии с утвержденным реестром, сроки и место проведения, определены правила соревнований и контингент лиц (по возрастному или квалификационному критерию) для участия в соревновании, а также иные необходимые сведения.

Немаловажное значение имеет количество соревнований, в которых участвует обучающийся в течение соревновательного сезона и их уровень.

Таблица 3

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	до года	свыше года	до года	свыше года	
Подготовительные	1 Фестивали	1 Фестивали Первенство по ОФП и ОСФП	1 Фестивали	1 Фестивали	-
Подводящие	1 Первенства школы	1 Первенства школы	1 Первенства школы	1 Первенство города	1 Фестивали
Контрольные	1 Первенство по ОФП и ОСФП Квалификационные соревнования	1 Первенство по ОФП и ОСФП Квалификационные соревнования	2 Первенство по ОФП и ОСФП	2 Первенство по ОФП и ОСФП	3 Первенство по ОФП и ОСФП Первенство города Первенство края
Отборочные	-	1 Первенство города	2 Квалификационные соревнования Первенство города	2 Первенство края. Первенство СФО	2 Чемпионат и первенство края. Чемпионат и первенство СФО
Основные	-	1 Первенство края	1 Первенство края	2 Первенство СФО Первенство России. Всероссийские соревнования	2 Чемпионат и первенство края. Чемпионат и первенство России

Функции соревнований в спортивной подготовке значительны и многообразны. В зависимости от их функциональной направленности можно выделить следующие виды соревнований:

- подготовительные соревнования,
- подводящие соревнования,
- контрольные соревнования,
- отборочные соревнования,
- основные соревнования.

Подготовительные соревнования - главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности обучающегося, адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам, приобретается соревновательный опыт.

К таким на начальном этапе относятся соревнования, проводимые на базе СШ: личные первенства по ОСФП, эстафеты, первенства по технической подготовке и др.

Подводящие соревнования – в них отрабатывается модель соревновательной деятельности, которую обучающийся предполагает реализовать в главных соревнованиях. Необходимость отработки различных вариантов соревновательной борьбы, предусматривает подбор соперников, с которыми можно в наилучшей мере подготовить тот или иной технико-тактический вариант. Подводящие соревнования следует проводить в условиях, максимально приближенных к условиям главных соревнований. Подводящими могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования.

К таким соревнования на начальном этапе относятся: первенства СШ по спортивной аэробике.

На учебно-тренировочном этапе это соревнования, включенные в календарный план проводимые в начале тренировочного сезона (первенство города). Так же соревнования, проходящие в условиях сборов, где обучающиеся показывают свой уровень подготовленности и приглашенные судьи выставляют контрольную экспертную оценку.

Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающегося. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных или основных соревнований, и может быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности. К таким относятся соревнования по общей и специальной физической подготовке, веселые старты «Моя Маленькая Олимпиада» а так же фестивали, включенные в единый календарный план соревнований по спортивной аэробике.

Отборочные соревнования – по результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях передобучающимся ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Отборочные и контрольные соревнования занимают большое место в учебно-тренировочном процессе.

У групп НП к таким относятся квалификационные соревнования «Аэробушка», «Зимняя сказка».

Основные соревнования, в них обучающийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Роль и место различных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки спортсменов.

Так на начальных этапах подготовки планируют только контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется.

По мере роста квалификации обучающихся, на последующих этапах подготовки число соревнований увеличивается, в соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования. Число и роль последних возрастает на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Планируя соревнования, необходимо учитывать ряд положений:

- привлекать обучающегося к участию в соревнованиях следует лишь в том случае, он по своим физическим, технико-тактическим и психическим возможностям способен к решению поставленных задач;
- соревнования должны подбираться таким образом, чтобы по направленности и степени трудности они строго соответствовали задачам и особенностям построения многолетней подготовки;
- необходимо так планировать соотношение соревновательной и тренировочной практики, чтобы наиболее эффективно осуществлялся процесс подготовки обучающегося, и чтобы наиболее полно раскрывались возможности обучающегося в отборочных и основных соревнованиях.

Требования к обучающимся по участию в спортивных соревнованиях:

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

#### **1.3.4. Режимы учебно-тренировочной работы.**

Численный состав групп спортивной подготовки, продолжительность занятий в них определяются с учетом этапов спортивной подготовки, требований федеральных стандартов спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия

расчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;
- на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства до 4 часов

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп.

При этом предлагается соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным

и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки.

Спортивная подготовка в организации осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки.

Для обеспечения круглогодичного цикла спортивных занятий, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха обучающихся в период каникул организуются учебно-тренировочные сборы.

Таблица 4

### Перечень учебно-тренировочных сборов

№ п/п	Вид учебно-тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		этап высшего спортивного мастерства	этап совершенствования спортивного мастерства	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап начальной подготовки	
<b>1. Учебно-тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям</b>						
1.1.	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	

1.4.	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
<b>2. Специальные учебно-тренировочные сборы</b>						
2.1.	Учебно-тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные учебно-тренировочные сборы	до 14 дней			-	участники соревнований
2.3.	Учебно-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.	Учебно-тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год		не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые учебно-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

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

#### **Медицинские требования.**

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика допускаются лица, не имеющие отклонения в состоянии здоровья, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для выполнения физических нагрузок. Упражнения спортивной аэробики предъявляют значительные требования к сердечнососудистой и дыхательной системам организма занимающихся.

Спортивной аэробикой запрещается заниматься лицам, имеющим следующие нарушения:

- нервной системы – атеросклероз мозга, невриты, вегетоневрозы, неврастения, спондилоартрозы, сотрясения мозга, эпилепсия, энцефалопатия, психические заболевания;
- органов кровообращения – артериосклероз, гипертоническая болезнь, миокардиодистрофия, миокардит, перикардит хронический, врожденные и приобретенные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, эндокардит хронический, заболевания сосудов;
- органов дыхания – бронхиальная астма, бронхолиты с нарушением функции дыхания, бронхоэктазия, пневмосклероз легких, туберкулез легких;
- органов пищеварения – ахилия желудка, гастроптоз, язвенная болезнь, заболевания печени и желчных путей, цирроз и желчно-каменная болезнь;
- мочеполовой системы – блуждающая почка, нефрозы, нефрит, почечно-каменная болезнь, опухоли мочевого пузыря с нарушением функций;
- крови – анемия и лейкомия, болезнь Вергольфа, лимфогранулематоз, аритмия, гемофилия, геморрагические диатезы (капилляротоксикоз и др.);
- эндокринной системы – Аддисонова болезнь, акромегалия, гипертиреоз, микседема, инфантилизм, диабет сахарный;
- при наличии глазных болезней – астигматизма, глаукомы, катаракты, монокулярного зрения, заболеваний и атрофии зрительного нерва; близорукости высокой степени;
- заболеваний ЛОР-органов – аденоидов носоглотки, глухонемоты, отитов гнойных, симптомкомплекса Меньера, отосклероза, лабиринтопатии, кохлеарного неврита, острых заболеваний полости рта;
- заболеваний кожи – инфекционных болезней кожи, грибковых заболеваний;
- болезней опорно-двигательного аппарата – артрита деформирующего, артрита нейродистрофического, полмиозита остеохондропатии, вывихов врожденных, контрактур рубцовых, вывихов привычных, косолапости, кривошеи, остео дистрофии, остеомиелита хронического.

Временные противопоказания: кожные заразные заболевания, острые воспалительные заболевания, период реконвалесценции после перенесенных заболеваний (срок допуска к занятиям устанавливается в каждом конкретном случае в зависимости от характера и течения заболевания), ревмокардит (в благоприятных случаях не ранее, чем через 6-12 месяцев после ликвидации клинических проявлений), гельминтозы (с клинически выраженными и нарушениями), травмы опорно-двигательного аппарата.

Обучающиеся, допущенные по медицинским показаниям к спортивной подготовке, в обязательном порядке должны:

1. Проходить 2 раза в год (каждые 6 месяцев) углубленное медицинское обследование во врачебно-физкультурном диспансере и получать медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям.
2. Проходить медицинское освидетельствование врачебно-физкультурного диспансера и получать медицинский допуск к каждому соревнованию не ранее 3 дней до планируемых соревнований.
3. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.
4. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

5. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

6. Участвовать в процедурах текущего, этапного и соревновательного контроля в целях:

- определения эффективности физической, тактической и интегральной подготовленности;
- оценки тренированности обучающегося, переносимости нагрузок;
- определения оптимальной продолжительности интервалов отдыха;
- выявления ранних признаков нарушений в состоянии здоровья;
- оказания доврачебной помощи, организации лечения в случае необходимости;
- профилактики травм и заболеваний, включения профилактических процедур с использованием физических (массаж, души, ванны, рефлексотерапия), педагогических, фармакологических средств восстановления.

С целью реализации этих задач проводятся углубленное, этапное и текущее медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий.

Таблица 5

### Формы медицинского контроля

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
<b>Углубленное</b>	Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса.	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, стоматологом; проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку; анализ крови и мочи.
<b>Этапное</b>	Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа.	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению врача-терапевта у специалистов имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, электрокардиография, анализы.
<b>Текущее</b>	Оперативный контроль за функциональным состоянием обучающихся, оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировок. Выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение лечебно-профилактических мероприятий.	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый врачом и тренером: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, координационные пробы, пробы на равновесие.



### Возрастные требования

При формировании учебно-тренировочных групп рекомендуется принимать во внимание возрастные границы. Возраст, разрешенный для начала занятий спортивной аэробикой 6 лет.

Оптимальный рост физических качеств и спортивных достижений во многом определяется рациональным построением многолетней подготовки.

Целевой установкой процесса многолетней спортивной подготовки является накопление высокого физического и психического потенциала и его максимальная реализация к “оптимальному возрасту” высших достижений.

Учебно-тренировочные группы должны формироваться по биологическому возрасту обучающихся.

Выделение этапов подготовки по возрасту, несмотря на некоторую условность, позволяет определить методические особенности, отражающие естественные закономерности возрастного развития.

При разработке стратегии многолетней спортивной подготовки и нормировании нагрузок на отдельных ее этапах необходимо основываться на знании возрастных биологических закономерностей развития функциональных систем и организма в целом.

В первую очередь это касается таких закономерностей как:

- гетерохронность (неодновременность) развития различных физических качеств и функций;
- сенситивные (“чувствительные” к внешним воздействиям) периоды в их развитии;
- степень консервативности и изменчивости различных физических качеств в
- компенсаторные соотношения уровней развития отдельных качеств и систем на разных этапах многолетней тренировки; влияние индивидуальных темпов биологического созревания на динамику физических качеств и спортивных достижений.

Большое практическое значение имеет выявление сенситивных (“чувствительных”) периодов развития основных физических качеств и функциональных систем. Сенситивные периоды характеризуются повышенной чувствительностью организма к воздействию как благоприятных, так и неблагоприятных факторов среды, в том числе тренировки. Выявление сенситивных периодов позволяет более эффективно работать над совершенствованием физической подготовленности на отдельных этапах многолетней тренировки, а также прогнозировать спортивную перспективность детей и подростков по темпам прироста ведущих качеств.

Обычно сенситивные периоды связывают с возрастом наиболее интенсивного прироста показателей. Хотя ускорение ростового процесса имеет место уже в пред пубертатном периоде онтогенеза (8 -11 лет у девочек и 9 -12 лет у мальчиков), наибольшие приросты скелетных размеров, силовых показателей и функциональных возможностей в основном совпадают по срокам с пубертатным периодом (11-13 лет для девочек и 13-15 лет для мальчиков), который является

решающим в формировании дефинитивных пропорций тела и всестороннего физического развития.

В свете теории сенситивных периодов это ключевой период в развитии физического потенциала обучающихся.

До начала пубертатного периода различия в скорости роста между мальчиками и девочками несущественны. Начало этого периода связано с так называемым пубертатным скачком – значительным увеличением скорости роста и появлением межполовой гетерохронности: у мальчиков пубертатный скачок наблюдается между 12,5 и 15 годами (с максимумом прироста длины тела в 13-14 лет), у девочек в 10,5 и 11 лет (с максимумом прироста длины тела в 12-13 лет). Однако эти средние сроки имеют очень большую межиндивидуальную вариативность.

Пубертатный период является наиболее важным для формирования физического потенциала обучающихся, так как в это время можно добиться максимального прироста физических качеств.

В пубертатном периоде в определенный момент нагрузка для обучающегося резко повышается (иногда в 2 – 2,5 раза), что позволяет добиться большого прироста физических качеств и спортивных достижений. Этот момент определяется индивидуально для каждого обучающегося. Такая стратегия особенно важна в подготовке девочек, так как завершение пубертатного развития сопровождается у них окончанием ростового процесса и прироста мышечной массы. Поэтому опоздание с началом применения интенсивных и больших по объему нагрузок у девочек не может быть компенсировано позже и выразится в низком дефинитивном уровне физического развития. Кроме межполовых различий в пубертатном периоде проявляются значительные межиндивидуальные различия. Ранний и бурный пубертатный период неизбежно влечет за собой низкорослость. Наибольшей возможностью роста обладают подростки с задержкой пубертатного развития. Вместе с тем при раннем пубертатном скачке отмечается более высокий уровень развития физических качеств и функциональных возможностей. Эти различия, носят временный характер и исчезают к моменту окончания пубертатного развития, в связи, с чем возникает опасность ошибочной оценки лиц с высоким уровнем биологической зрелости как физически более одаренных. В тренировку обучающихся должны вноситься коррекции, соответствующие уровню их биологической зрелости. Другими словами, при проведении отбора и планировании многолетней подготовки необходимо учитывать биологический возраст и индивидуальные темпы полового созревания обучающихся.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом сенситивных (благоприятных) периодов развития физических качеств у обучающихся. 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, в развитии общей

выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития того или иного физического качества представлены в таблице.

Таблица 6

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности											
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Таким образом, при развитии тех или иных физических качеств обязательно следует учитывать возраст спортсменов.

Таблица 7

### Возрастные особенности подготовки и тренировки на разных этапах подготовки

Возрастные особенности	Методические особенности обучения и тренировки
<b>6-8 лет (этап начальной подготовки)</b>	
Это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий спортом.	
Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов.	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки.
Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен.	Целесообразно целенаправленное, но осторожное развитие гибкости.
Интенсивно развиваются мышечная система и центры регуляции движений; крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения.	При преобладании в занятиях крупных, размашистых движений необходимо небольшими дозами давать мелкие и точные движения. Значительное внимание уделять мышцам-разгибателям и развитию координационных движений.
Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и	Нагрузки должны быть небольшого объема, умеренной интенсивности и

нервной систем несовершенны.	носить дробный характер.
Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности невелика – до 15 минут.	Занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми, количество одноразовых указаний ограничено.
Особенно велика роль подражательного и игрового рефлексов.	Основными методами должны быть - наглядный и игровой.
Антропометрические размеры на 1/3 меньше взрослых.	Целесообразно применение предметов, пропорционально уменьшенных размеров.
<b>8-11 лет (учебно-тренировочный этап)</b>	
Развитие в младшем школьном возрасте идет относительно равномерно, постепенно должны повышаться тренировочные нагрузки и требования. Практически все сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому, но есть и различия.	
<b>Возрастные особенности</b>	<b>Методические особенности обучения и тренировки</b>
Происходят существенные изменения двигательной функции. По многим параметрам она достигает очень высокого уровня, поэтому создаются наиболее благоприятные предпосылки для обучения и развития физических качеств.	Необходимо эффективно использовать этот факт для обучения новым, в том числе сложным движениям, а также активизировать работу по развитию специальных физических качеств, особенно ловкости, гибкости и быстроты.
Значительного развития достигает кора головного мозга.	Все большее значение в обучении должны приобретать словесные методы.
Силовые и статические упражнения вызывают быстрое утомление, лучше воспринимаются кратковременные скоростно-силовые упражнения.	В тренировке целесообразно соблюдать скоростно-силовой режим, статические нагрузки давать в ограниченном количестве.
<b>11-13 лет</b>	
С физиологической точки зрения подростковый период, период полового созревания, характеризуется интенсивным ростом тела в длину (до 10 см в год), повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма.	
Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит формирование фигуры.	Чтобы избежать чрезмерного повышения роста и веса тела, необходимо неуклонно, но осторожно повышать тренировочные нагрузки.
Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация, возможно ухудшение других качеств.	Тем не менее, можно и нужно осваивать новые и сложные упражнения и повышать специальную физическую подготовку, развивать активную гибкость и скоростно-силовые качества. Необходимо больше терпения и упорства.
Неравномерности в развитии сердечно-сосудистой системы приводят к повышению кровяного давления, нарушению сердечного ритма, быстрой утомляемости.	Необходимо осторожно и индивидуально дозировать нагрузку, заботиться о полноценном отдыхе и восстановлении, регулярно осуществлять врачебный контроль.
В поведении отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны вызвавшим их раздражителям.	Одной из важнейших задач воспитания является «воспитание тормозов», необходима спокойная обстановка, доброжелательность и понимание.
<b>14 лет и старше (этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства)</b>	

Для юношеского возраста характерна высокая степень функционального совершенства, сердечно - сосудистая система готова к значительным нагрузкам. В этом возрасте можно ожидать самых высоких спортивных результатов.	
Критическое отношение к своим спортивным возможностям, сомнения в целесообразности продолжения напряженных тренировок.	Четко определить задачи на предстоящий тренировочный цикл, ознакомить гимнастку с календарем планируемых сборов, соревнований и других выездов.
Угнетает монотонность тренировок как по содержанию, так и по нагрузкам.	Чередовать варианты разминок, менять место и условия тренировок, участвовать в показательных мероприятиях.
Появляется психологическая усталость.	Больше практиковать отвлекающие мероприятия.
Нередки нарушения менструального цикла.	Строить тренировочный процесс с учетом ОМЦ, осуществлять регулярный врачебный контроль.

### **Психофизические требования.**

Психофизические качества включают в себя такие понятия, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

В настоящее время среди специалистов в области физического воспитания широко обсуждаются вопросы формирования психофизических качеств человека.

Физическая подготовка преследует ряд целей и задач по формированию таких качеств как выносливость, работоспособность достаточно высокую, ловкость, тренированность к выполнению больших физических нагрузок. Основной общей задачей физической подготовки служит создание гармоничного физического развития; развитие быстроты, силы, развитие ловкости, выносливости; развитие устойчивости к нагрузкам; формирование психологической уравновешенности к воздействию определенных неблагоприятных факторов. Переключаемость, устойчивость, тренировки эмоционально-волевой устойчивости, распределение внимания, способность к чувственному отражению действительности в форме восприятий, ощущений, преобразований сенсорной информации.

### **Развитие быстроты.**

Быстрота проявляется умением человека совершить то или иное движение с минимальной затратой времени, т.е. с максимальной скоростью, нужной величины сопротивления этому движению и силой групп мышц, занятых в движениях. Кроме этого, скорость меняется от эластичности мышц и технической совершенности движений, как происходит быстрота нервно-мышечных реакций. Просто нельзя эффективно развивать быстроту и повышать скорость, потому что скорость движения человека зависит от величины сопротивления этим движениям. Для повышения уровня развития быстроты, надо успешно освоить все ее проявления - быстроту реакции на внешний раздражитель (в спорте это будет стартовый сигнал, спортивный снаряд в подвижных и спортивных играх, касание финишной стенки при движении на этапах в эстафетном плавании и др.), важна скорость выполнения каждого отдельно взятого движения и максимальный темп мышечной нагрузки.

Быстрота движения в первую очередь определяется соответствующей нервной деятельностью, вызывающей напряжение и расслабление мышц, направляющей и координирующей движения. Она в значительной мере зависит от совершенства спортивной техники, силы и эластичности мышц, подвижности в суставах, а в продолжительной работе от выносливости спортсмена.

#### **Развитие силы.**

Сила как физическое качество имеет возможность у человека преодолевать различные сопротивления за счет необходимого уровня напряжения отдельных мышц или группы мышц. Когда обычно называют максимальные показатели силы, то говорят о силовых качествах. Силовая выносливость - это способность после относительно длительного мышечного напряжения определенной величины противостоять утомлению. От процесса режима работы мышц зависит вид выносливости - различают статическую и динамическую силовую выносливость.

Выносливость - это возможность противостоять физическому утомлению в период мышечной нагрузки.

#### **Развитие выносливости.**

Выносливость-это способность человека выполнять интенсивную физическую работу в течение продолжительного времени. Скорость передвижения и время, в течение которого эта скорость сохранялась два показателя для определения этой способности. Качество этих показателей непосредственно зависит от уровня технической и функциональной подготовленности человека, от развития силы, быстроты и гибкости.

В настоящее время в процессе спортивной тренировки определяют общую и специальную выносливость. Длительная работоспособность при выполнении любой работы - это проявление общей выносливости. Так могут быть любые физические упражнения, а специальная выносливость определена длительной работоспособностью при выполнении конкретно взятой работы, скажем специфические физические упражнения.

Для формирования волевых качеств личности развитие выносливости черт характера человека важны целеустремленность, упорство, настойчивость, уверенность в своих силах, смелость и решительность. Средствами, которые помогают научиться преодолевать возникающие трудности, являются физические упражнения, которые дают возможность мобилизовать себя, доводя начатое дело до конца.

Ловкость - (определение по Н.А. Бернштейну) - способность двигательным выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей.

#### **Развитие ловкости.**

Ловкость зависит от уровня развития всех других двигательных качеств - это собирательное двигательное качество человека. Уровень развития ловкости проявляется в способности быстро осваивать разные сложные новые движения, попытками быстро находить наилучшую зависимость между формой, характером и временем выполнения отдельных частей двигательного действия,

т.с. правильно координировать свои действия. Наиболее быстро осваивать элементы старта, новые повороты, новые варианты отдельных движений и способов целом - проявление ловкости у спортсмена. Во всех новых тренировочных упражнениях в ходе спортивной тренировки проявляется ловкость.

Так же как и ловкость, гибкость важна при выполнении многих двигательных действий. Уровень гибкости обуславливает развитие быстроты, координационных способностей, силы. Гибкость - характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Внешнее проявление гибкости отражает внутренние изменения в мышцах, суставах, сердечно-сосудистой системе. Недостаточная гибкость приводит к нарушениям в осанке, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям в походке. Недостаточный анализ гибкости у спортсменов приводит к травмированию, а также к несовершенной технике.

### **Развитие гибкости.**

Гибкость - это способность выполнять различные движения с максимальной амплитудой. Эта способность зависит от развития подвижности в суставах, которая в свою очередь определяется эластичностью мышц, сухожилий и связок.

Таким образом, упражнения для развития гибкости должны быть направлены на увеличение подвижности в суставах, которая обеспечивается растягиванием мышц, сухожилий и связок. Для этого необходимо, чтобы средства ОФП обеспечили выполнение движений головой, руками, туловищем и ногами с большей амплитудой. Эти движения должны осуществляться в основном по таким же направлениям. Для того чтобы увеличить подвижность в суставах и обеспечить выполнение движений большой амплитуды, необходимо длительное время выполнять упражнения на растягивание

Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление качеств силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энергозатраты и снижая экономичность работы, и зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок.

Психофизиология изучает психофизические моменты - определяет проявления двигательных способностей человека, которые во многом зависят от его врожденных анатомо-физиологических, биохимических, психологических особенностей. При этом нельзя не учитывать тот факт, что под влиянием систематического, целенаправленного процесса воспитания и спортивную подготовку можно существенно влиять на развитие этих качеств.

Старший дошкольный и младший школьный возраст – один из наиболее благоприятных периодов для воспитания физической подготовленности и формирования познавательных процессов у детей. Старший дошкольный возраст является сенситивным периодом для воспитания такого, довольно важного качества, как ловкость.

К 7 годам происходит интенсивное совершенствование работы отдельных участков коры головного мозга, определяющих способность к сложным умственным действиям – обобщению, осознанию последовательности событий,

причинно-следственных связей. Дети этого возраста уже способны к освоению сложных движений и психологически готовы к специализированной тренировке «по всем правилам».

У детей от 5 до 8 лет обнаружен высокий уровень развития общей выносливости. При занятиях, направленных на развитие выносливости у детей 6-8 лет наблюдается адекватная и рациональная адаптация к физическим нагрузкам. Следовательно, начало занятий в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости с 6-7-летнего возраста – реальная и перспективная задача.

В возрасте 7-9 лет происходит интенсивное развитие наглядно-образного мышления, переключения и распределения внимания. С учётом выявленных особенностей развития физической подготовленности и познавательных процессов детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста можно сделать следующие выводы:

1. Важным этапом в формировании психических функций ребенка, занимающегося спортом, является возраст от 5 до 8 лет, когда интенсивно развиваются механизмы мозгового обеспечения познавательной деятельности.

2. Особенности возрастного развития детей 6-8 лет говорят о том, что важные рубежи двигательного и психического развития детей, занимающихся спортом, могут быть достигнуты только при определённых условиях, обеспечивающих специфическую соревновательную активность ребёнка.

3. Для воспитания эмоционально-волевой сферы необходимо, чтобы на каждом занятии дети получали упражнения достаточно трудные, требующие применения сознательных волевых усилий, но вместе с тем доступные. То есть в тренировочном процессе спортсменов необходимо исключить как перегрузки, так и недостаточные нагрузки.

4. Развитие спортивных способностей у детей жёстко ограничено во времени и, в основном, попадает на период психического и физического созревания организма. Возрастной этап, в пределах которого проявляются максимальные адаптационные способности отдельных психофизических качеств организма относительно короткий, как правило, не более 2-3-х лет. Поэтому тренирующая роль специальных упражнений будет проявляться только в условиях соответствия меры воздействия с биологическим и психическим ритмом созревания.

Психофизиологические процессы вносят определенный вклад в эффективность тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся. Эффективность в свою очередь, зависит от оптимального функционального состояния организма.

Функциональное состояние организма – совокупность показателей физиологических функций и психофизиологических качеств, обеспечивающих эффективное выполнение спортсменом тренировочной и соревновательной деятельности. Проявляется через вегетативную (энергетический уровень функционирования), соматическую, или мышечную (исполнительский уровень функционирования), и психофизиологическую (управляющий уровень функционирования) сферы функционирования. Для определения



функциональной готовности организма обучающегося необходимо применять большое количество тестов, позволяющих оценивать энергетический, исполнительский и управляющий уровни функционирования.

**Энергетический уровень** можно оценить по функциональному состоянию внутренних, вегетативных систем организма – сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной, системе крови и др. оценка функциональных систем организма должна осуществляться как в состоянии покоя, так и под влиянием функциональных нагрузочных проб.

**Исполнительный уровень.** Характеризует мышечная и центральная нервная система (преимущественно показатели психомоторики и психомоторной координации, свойства нервной системы).

**Управляющий уровень.** Характеризует психические процессы. Сложность структуры двигательных действий обучающихся обуславливает необходимость запоминать большой объем относительно независимых между собой движений. Это предъявляет требования к мышлению, памяти, вниманию, скорости переработки информации и др., а также к таким качествам, как исполнительность, ясность и полнота зрительных представлений, точность воспроизведения движения.

Большое влияние на уровень развития психофизических качеств оказывают высшие иерархические уровни психики человека (мотивация, социальный статус, характерологические качества, тип высшей нервной деятельности).

### 1.3.6. Предельные учебно-тренировочные нагрузки.

Управление учебно-тренировочными нагрузками – важный компонент процесса подготовки обучающихся. Общий объем нагрузки в микроциклах можно определить, суммируя нагрузку всех дней тренировки в неделю. Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к более высоким достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации учебно-тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1664 часов в год; количество учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 14, согласно таблицы:

Учебно-тренировочные нагрузки, применяемые в спортивной подготовке, не должны превышать следующих значений:

Таблица 8

#### Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	12	18	Выполнение индивидуального плана спортивной

					подготовки
Общее количество часов в год	234	312	624	936	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

Предельные учебно-тренировочные нагрузки определяются тренером-преподавателем с учётом специализации, задач учебно-тренировочного процесса, индивидуальных особенностей обучающегося.

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

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки обучающихся.

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

К соревновательной деятельности привлекаются все обучающиеся. По мере взросления аэробисток и с ростом их подготовленности возрастает объем и сложность соревновательной подготовки:

- увеличивается продолжительность соревновательного периода от одного до 6-7 месяцев в год;
- увеличивается количество соревнований в год от 1-3 до 3-9;
- увеличивается продолжительность соревнований от одного до 4-5 дней;
- расширяется программа соревнований от одного до четырех видов.

Соревнования различного уровня являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы аэробисток, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном учебно-тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать учебно-тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

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

- соответствие возраста участницы положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спортивная аэробика;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

Количество соревнований в течение года зависит от квалификации занимающихся и календаря соревнований. Выступления обучающихся на очередных соревнованиях своевременно, и желательно тогда когда он хорошо подготовлен и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесёт вреда.

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

### 1.3.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Таблица 9

#### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ							
				этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Купальник (комбинезон) для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
2.	Носки для выступлений	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
3.	Кроссовки для выступлений	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки для зала (тренировочные)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

6.	Чешки гимнастические	штук	на занимающемся	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Колготы для выступлений	штук	на занимающемся	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Топ спортивный (тренировочный)	штук	на занимающемся	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Легинсы	штук	на занимающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Футболка	штук	на занимающемся	-	-	2	1	3	1	3	1
11.	Шорты спортивные	штук	на занимающемся	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на занимающемся	-	-	1	2	1	2	1	2
13.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимающемся	-	-	1	2	1	2	1	2
14.	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающемся	-	-	1	2	1	1	1	1
15.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающемся	-	-	-	-	1	2	1	2
16.	Гимнастические накладные для защиты рук	штук	на занимающемся	-	-	-	-	1	2	1	2

Таблица 10

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
	Брусья гимнастические низкие	штук	4
	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
	Коврик гимнастический	штук	20
	Маты гимнастические	штук	10
	Мостик гимнастический пружинный	штук	2
	Музыкальный центр	штук	1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
	Палка гимнастическая	штук	10
	Скакалка гимнастическая	штук	20
	Скамейка гимнастическая	штук	4
	Спортивный резиновый жгут	штук	20
	Стенка гимнастическая	штук	4
	Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг)	комплект	10
	Степ платформа	штук	16
	Дорожка акробатическая	штук	1

### 1.3.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

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;
- соблюдение необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- спортивные разряды и спортивные звания обучающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки сроком на 1 год.

### 1.3.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Наиболее ощутимым резервом повышения мастерства обучающихся является индивидуальная подготовка. Для устранения разночтений целесообразно уточнить существующие терминологические понятия «индивидуальная тренировка», «индивидуальная подготовка», «индивидуализированная тренировка».

**Индивидуальная тренировка** — это целенаправленное (планомерное и систематическое) воздействие, осуществляемое при выполнении тренировочных и соревновательных упражнений, на конкретные компоненты подготовленности обучающихся в целом с целью их дальнейшего развития или совершенствования, это тренировка по индивидуальному плану, выполнение индивидуальных заданий. Она может осуществляться в рамках командных, групповых и индивидуальных занятий.

**Индивидуальная подготовка** — педагогически направленный процесс развития или совершенствования подготовленности (мастерства) обучающихся в целом, включающий всю совокупность факторов, связанных с тренировкой, соревнованиями, восстановлением.

**Индивидуализированная тренировка** — это управляемый учебно-тренировочный процесс, при котором выбор средств, методов, условий тренировки учитывает достигнутый уровень.

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности обучающегося, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты обучающегося. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп обучающихся средствами.

В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах индивидуальная спортивная подготовка включает комплексы упражнений для развития силы, гибкости, координации, которые обучающиеся выполняют в домашних условиях, под контролем родителей. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе спортивного совершенствования мастерства.

Индивидуальный план формируется тренером для каждого обучающегося и оформляется в письменном виде. Объем индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 52 недели и отражается в индивидуальном плане спортивной подготовки каждого обучающегося и определяется в соответствии с условиями и задачами, поставленными на текущий год, возрастом и стажем занятий обучающегося, уровнем его спортивной квалификации, состоянием здоровья. Активный отдых обучающегося для восстановления после прошедшего соревновательного сезона должен составлять не менее 4-х недель. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки становится индивидуальнее с каждым этапом спортивной подготовки, а на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства составляет не менее 50% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства не менее 70%.

По мере приближения результатов обучающегося к уровню выдающихся интенсивность учебно-тренировочной нагрузки повышается настолько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетании и соотношении позволит обучающемуся максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов. Не форсировать объем и интенсивность учебно-тренировочных

и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма обучающегося предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

При составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

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

Периодизация спортивной тренировки – это деление учебно-тренировочного процесса на периоды, этапы, мезо- и микроциклы.

Объективной основой периодизации учебно-тренировочного процесса являются физиологические закономерности развития спортивной формы по фазам: становления (приобретения), стабилизации и временной утраты.

Анализ календаря спортивных соревнований по спортивной аэробике за последние десятилетия показал, что наиболее характерным в настоящее время является годичный макроцикл со сложной структурой соревновательного периода, который длится более полугода, и в котором соревновательные мезоциклы чередуются с промежуточными.

Многолетний процесс занятий спортивной аэробикой делится на 4 этапа: начальной подготовки, специализированной, углубленной подготовки и спортивного совершенствования. Каждый этап – это несколько лет тренировок, то есть он состоит из нескольких макроциклов. Макроциклы делятся на периоды, периоды – на этапы и мезоциклы. Мезоциклы состоят из микроциклов продолжительностью 5-10 дней, чаще всего недельных микроциклов.

**Годичный макроцикл** подготовки строится с учётом процессов адаптации и решает задачи успешного выступления на главных соревнованиях года. Для успешного выступления на соревнованиях необходимо создать условия для формирования спортивной формы и выхода на её пик в сроки проведения главных стартов. *Структура годичного цикла* представляет собой сочетания периодов, этапов, мезоциклов, микроциклов и отдельных учебно-тренировочных занятий, объединённых задачами подведения обучающегося к наилучшей спортивной форме. Периоды характеризуются резкой сменой направленности учебно-тренировочного процесса и способствуют развитию отдельных фаз спортивной формы.

В годичном макроцикле чередуется 3 периода:

**1) подготовительный** - самый продолжительный период подготовки обучающегося (длится от 3 до 7 месяцев) - обеспечивает становление спортивной формы в сезоне; направлен на развитие физических качеств, на основе которых формируется специальная подготовленность обучающегося, приводящая к успешному подведению и участию в основных соревнованиях года;

**2) соревновательный** - наиболее важный, обеспечивает стабилизацию спортивной формы, направлен на сохранение и повышение достигнутого уровня специальной подготовленности, её полную реализацию в соревнованиях для

достижения максимальных результатов; продолжительность от 1,5-2 до 4-5 месяцев;

**3) *переходный*** - соответствует фазе временной утраты спортивной формы, предотвращает перетренированность, обеспечивает полноценное восстановление обучающегося после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего сезона и поддержание определённого уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности обучающегося к началу очередного годичного цикла; продолжительность колеблется от 3-4 до 6-8 недель.

В зависимости от количества выходов обучающегося на пик спортивной формы годичный макроцикл может быть: одноцикловым, двухцикловым, трёхцикловым и многоцикловым. В каждой из этих разновидностей годичной подготовки будет разное количество периодов (отличительным критерием служит количество соревновательных периодов). В 1-цикловом – по одному подготовительному, соревновательному и переходному периоду; в 2-хцикловом – по два подготовительных и соревновательных, один (или два) переходных; 3-хцикловое планирование более сложное, но в нем обязательно предусматривается три соревновательных периода и один переходный; для многоциклового планирования характерно отсутствие ярко выраженных периодов подготовки, которые заменяются этапами или мезоциклами.

**Мезоцикл** - это средний по продолжительности цикл (от 3 недель до 1-2 месяцев), решающий задачи определённого этапа (периода) подготовки и включающий относительно законченный ряд 3--6-ти чередующихся микроциклов. Как правило, направлен на развитие физических качеств, имеющих первостепенное значение в различных периодах подготовки.

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

**Выделяют следующие типы мезоциклов:**

**1) *втягивающий*** – направлен на постепенное подведение обучающегося к эффективному выполнению специфической учебно-тренировочной работы;

**2) *базовый*** – повышает функциональные возможности основных систем организма, совершенствует физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовленность;

**3) *контрольно-подготовительный*** – объединяет (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможности обучающегося, достигнутые в предыдущих мезоциклах;

**4) *предсоревновательный (подводящий)*** – устраняет отдельные недостатки, выявленные в ходе подготовки и формирует комплексную готовность к выступлению на соревнованиях;

**5) *соревновательный*** – нацелен на непосредственную подготовку и максимальную реализацию возможностей в конкретных соревнованиях;



**б) восстановительный**– составляет основу переходного периода и организуется специально после напряжённой серии соревнований.

**Микроцикл** – это минимальный по продолжительности цикл, представляющий собой серию учебно-тренировочных занятий (вместе с восстановительными днями), в котором решаются частные задачи более продолжительных циклов (мезо-, макроциклов). Продолжительность от 3 до 14 дней, чаще всего 7-дневный (недельный) цикл.

Выделяют следующие типы микроциклов:

**1) втягивающий**– направлен на подготовку организма обучающегося к напряжённой учебно-тренировочной работе, характеризуется невысокой суммарной нагрузкой;

**2) тренировочный**– наиболее распространён, включает в себя средние и значительные по объёму нагрузки;

**3) ударный**– характеризуется большими нагрузками и стимулирует стрессовые адаптационные процессы в организме обучающегося;

**4) предсоревновательный (подводящий)** – подводит обучающегося к успешному выступлению в соревнованиях, моделирует условия и режим деятельности в них; в целом характеризуется сравнительно невысоким объёмом и интенсивностью нагрузок;

**5) соревновательный**– направлен на максимальную реализацию возможностей в соревнованиях, строится в соответствии с их программой;

**б) восстановительный**– обеспечивает протекание восстановительных и адаптационных процессов в организме обучающегося после больших физических и психических нагрузок, выполненных в тренировках и соревнованиях; характеризуется невысокими нагрузками, применением восстановительных процедур, активного отдыха.

Большое значение при построении микроцикла играет чередование и величина (малых, средних, значительных и больших) нагрузок различной направленности (силовой, скоростной, на выносливость, гибкость и координацию движений) по дням.

**Подготовительный период** – наиболее продолжительная структурная единица макроцикла подготовки обучающегося (длится от 3-4 (главным образом в полугодных циклах) до 5-7 месяцев (в годичных циклах)) – создаёт предпосылки для становления спортивной формы в сезоне: направлен на развитие физических качеств, создающих основу для формирования специальной подготовленности спортсменов. Совпадает с фазой *приобретения спортивной формы*. Преимущественное использование средств общефизической подготовки (ОФП) над специально-физической подготовкой (СФП) позволяет сформировать базу, на которой будут в соревновательном периоде строить структуру соревновательной деятельности.

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

Подготовительный период делится на 2 этапа (или мезоцикла):

**1) общеподготовительный** этап - формирует предпосылки, на базе которых происходит становление спортивной формы:

- 1) увеличивает возможности основных функциональных систем организма обучающегося;
- 2) повышает уровень общей физ. подготовленности;
- 3) развивает необходимые спортивно-технические и психологические качества.

Ведущей стороной является общая подготовка: соотношение средств ОФП / СФП как 70% / 30% (но оно во многом зависит от уровня квалификации обучающегося этапа многолетней подготовки).

Состоит, как правило, из двух мезоциклов:

1-ый – втягивающий – продолжительность 2-3 недели; тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объёму учебно-тренировочных нагрузок;

2-ой – базовый – длительность 3-6 недельных микроциклов; направлен на решение главных задач этапа (совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта). Объём нагрузки увеличивается постепенно и достигает своего максимума в конце этапа или в середине следующего; интенсивность нагрузки тоже повышается, несколько отставая от объёма. Широко применяют обще- и специально-подготовительные упражнения, разнообразные упр. из др. видов спорта, соревновательные - практически не используются.

**2) специально-подготовительный** этап - обеспечивает непосредственное становление спортивной формы за счёт увеличения доли специальной подготовки: соотношение ОФП/СФП как 50/50. Объём нагрузки, направленный на совершенствование физической подготовленности, стабилизируется, потом снижается, а интенсивность нагрузки продолжает повышаться за счёт увеличения технико-тактических средств тренировки. Большое значение приобретает совершенствование специальной тренированности, технико-тактического мастерства, специально-психологических качеств, участие в контрольных и подготовительных соревнованиях, которые рассматриваются как средство интегральной подготовки. Спортивную форму приобретают за счёт специально-подготовительных и соревновательных упражнений, которые частично или полностью воспроизводят соревновательные действия. Длительность – около 2-х мезоциклов (чаще входят базовый, контрольно-подготовительный, соревновательный).

**Соревновательный период** наиболее важный, в нём формируется вторая фаза – стабилизация спортивной формы, направлен на сохранение и повышение достигнутого уровня специальной и психологической подготовленности и её полную реализацию в соревнованиях для демонстрации максимальных результатов.

Продолжительность от 1,5-2 до 4-5 месяцев. Средства специальной подготовки (специально-подготовительные и соревновательные упражнения)

достигают своей максимальной интенсивности и намного превосходят общеподготовительные.

Соревновательный период состоит из нескольких мезоциклов (этапов):

- 1) **предсоревновательного** мезоцикла - предусматривающего отработку схемы подведения обучающегося к соревнованию с максимальным объёмом специальной подготовки; направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений;
- 2) **соревновательного** мезоцикла - нацеленного на непосредственную подготовку обучающегося к главному соревнованию; направлен на подведение обучающегося к участию в конкретных соревнованиях с учётом специфики спортивной дисциплины, состава участников, организационных, климатических и пр. факторов.

**Переходный период** соответствует фазе временной утраты спортивной формы, предотвращает перетренированность, обеспечивает *полноценное восстановление* обучающегося после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего сезона или макроцикла и поддержание определённого уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности обучающегося к началу очередного макроцикла. Характеризуется небольшими нагрузками, широким применением разнообразных общеподготовительных упражнений из других видов спорта, активного и пассивного отдыха, средств восстановления (процедур, массажа и др.), при необходимости - лечением. Объём работы по сравнению, например, с подготовительным периодом сокращается примерно в 3 раза; количество занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, четырех-шести; занятия с большими нагрузками не планируются. Продолжительность колеблется от 3-4 до 6-8 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится обучающийся, от системы планирования тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных особенностей обучающегося.

## II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

**2.4.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.**

Процесс спортивной подготовки занимающихся спортивной аэробикой осуществляется путем последовательного проведения отдельных учебно-тренировочных занятий, организация которых носит разные формы:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- самостоятельные занятия – утренняя разминка, домашнее занятие, самостоятельная работа, пробежки и др.;
- демонстрационные – показательные выступления, прикидки, зачеты и соревнования.

Основной, наиболее действенной и эффективной формой занятий спортивной аэробикой является учебно-тренировочное занятие, тренировка.

Учебно-тренировочное занятие характеризуется тем, что проводится под руководством тренера с организованным, однородным коллективом обучающихся по специальным программам и в рамках определенного расписания.

Каждое занятие является относительно самостоятельным и важным звеном общего процесса спортивной подготовки обучающихся. Оно должно быть связано с предшествующими и последующими звеньями и вносить определенный вклад в физическое развитие, образование и воспитание обучающихся.

В спортивной аэробике различают теоретические и практические занятия.

**Теоретические занятия** проводятся в форме лекций, тематических бесед, видеопросмотров, семинаров и теоретических зачетов. Эти занятия имеют относительно небольшой удельный вес в общем процессе подготовки обучающихся и проводятся, главным образом, с обучающимися старшего возраста и, в меньшей степени, с обучающимися среднего возраста.

**Практические занятия** являются основной формой подготовки обучающихся.

Учебно-тренировочное занятие - основной инструмент тренера-преподавателя. Одно хорошо продуманное учебно-тренировочное занятие стоит многих и многих соревнований. Творческое учебно-тренировочное занятие, было, есть и будет для обучающегося лучшим ускорителем овладения мастерством, и оно же обеспечивает создание команды высокого класса. Большую часть учебно-тренировочного занятия составляют: изучение основ, совершенствование различных систем защиты и нападения, подготовка к игре с конкретным соперником. При этом упражнения на занятиях играют главную роль.

Основные правила построения и проведения учебно-тренировочного занятия:

1. Планирование физической нагрузки.
2. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
3. Качественное проведение учебно-тренировочных занятий.

Умение тренера интегрировать эти правила в каждом учебно-тренировочном занятии и определяет его мастерство.

### **Примерная структура учебно-тренировочного занятия**

I. Подготовительная часть: - упражнения по кругу (разновидности ходьбы и бега, танцевальные шаги и соединения).

- упражнения у опоры и на середине (ОРУ для ног, туловища, рук; хореографические упражнения "классика").

- упражнения на середине (упражнения для рук, упражнения в равновесии, повороты).

- прыжки (маленькие, амплитудные, прыжки с вращениями).

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

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

III. Заключительная часть: - общая физическая подготовка (упражнения на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины, ног, на развитие общей и специальной выносливости).

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

- подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

### **Физическая (атлетическая) подготовка**

#### **Планирование физической нагрузки**

Подготовка обучающегося- это сложный процесс, в котором необходимо учесть его правильное физическое развитие, совершенствование технических навыков, постепенное повышение тактического мастерства. Аэробика требует быстрых и точных, резких движений, неожиданных изменений «верха и низа» в программе, прыжков и акробатических элементов. Поэтому, у каждого тренера-преподавателя есть задача: следить, чтобы лица, проходящие спортивную подготовку были физически крепкими и хорошо подготовленными без ущерба для их здоровья. При прочих равных условиях, обучающиеся которые находятся в хорошей спортивной форме, обычно выигрывает в том случае, если придерживается активных учебно-тренировочных занятий.

**Физическая подготовка** –это организованный процесс, направленный на:

- Всестороннее развитие организма обучающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем.

- Укрепление здоровья и повышение работоспособности.
- Развитие физических способностей, необходимых для успешного освоения техники упражнений спортивной аэробики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Физическая подготовка делится на общую физическую и специальную.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является приобретение всестороннего физического развития и повышение его уровня, достижение гармоничного развития мышц в соответствии с избранным видом спорта, приобретение и повышение общей выносливости, повышение быстроты выполнения разнообразных движений, улучшение подвижности в суставах, увеличение ловкости и координации движений, приобретение умений выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

- **Общеразвивающие упражнения.** Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положениях (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками — сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.
- Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.
- Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.
- Упражнения для мышц рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны, движение прямыми и согнутыми руками в различном темпе, сгибание и разгибание рук из различных положений, в разном темпе с различными отягощениями.
- Упражнения с предметами: скакалка, степ-платформы, полусферы босу.
- Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке.
- Упражнения вдвоём: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью партнера).
- Элементы акробатики, страховка и самостраховка.
- Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересечённой местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин). Кроссы от 500 до 1500м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции(30-60-100м) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места

и с разбега.

- Спортивные игры: баскетбол, волейбол, бадминтон, игры по упрощенным правилам.
- Подвижные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодоление препятствий.

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

#### **Задачи СФП-1**

1. Развитие специальных физических качеств и повышение их уровня.
2. Увеличение массы определенных групп мышц, абсолютной и относительной силы и их эластичность.
3. Приобретение и повышение специальной силы (динамической, статической, взрывной).
4. Улучшение координации, быстроты двигательных реакций, движений и действий.
5. Приобретение необходимой гибкости.
6. Приобретение специальной ловкости (взаимодействие в группе).
7. Овладение свободным выполнением движений и действий без напряжения.

#### **Задачи СФП-2**

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

Планирование учебно-тренировочного занятия - это система действий, с помощью которых определяется последовательность решения задач подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и команды. Такие действия объединяются в единую систему средств, методов и условий учебно-тренировочного занятия, соревнований и восстановления. Тренировка обучающихся, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Учебно-тренировочные занятия с обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).
2. Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического

контроля за состоянием здоровья, подготовленностью лиц, проходящих спортивную подготовку и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха обучающихся в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебно-тренировочного процесса в общей физической и специальной физической подготовки

- Упражнения на гибкость, ловкости, силы, укрепление суставов (прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях; многоскоки; прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо; бег скрестным шагом в различных направлениях; прыжки через гимнастическую скамейку; прыжки боком через гимнастическую скамейку; приседания; выпрыгивания из приседа; выпрыгивания с подтягиванием колен к груди, повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях; поднимание ног за голову из положения, лёжа на спине; поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине; отжимание; из упора-присев выбрасывание ног вверх с упором в пол руками; спрыгивания; шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками; движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд; сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор).

- Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве (различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков; пружинный шаг (10-15 с.), пружинный бег (20-45 с.); прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать)).

- Страховка и самостраховка.

- Упражнения на развитие координации движений (выполнение небольших комбинаций без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложнённых условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

- Упражнения для развития силы с применением тренажеров.

### **Специальная подготовка по спортивной аэробике:**

1. Овладение спортивной техникой избранного вида спорта.



2. Овладение правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.
3. Приобретение навыков спортивной техники.
4. Совершенствование спортивной техники за счёт более рационального и эффективного выполнения движений.
5. Овладение расслаблением.
6. Увеличение частоты движений и их амплитуды.
7. Научиться проявлять большую силу в выполнении движений и действий.
8. Использование упругости мышц.
9. Научиться выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.
10. Овладение техникой вспомогательных видов спорта.
11. Научиться правильно выполнять ОРУ и специальные упражнения.
12. Умение социально-психологической адаптации к учебно-тренировочной деятельности. Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, и принятию решений.
13. Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы. Необходимые навыки для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Проявление морально-волевых качеств во время выступления и подготовки к соревнованиям. Управление психическим состоянием.
14. Навыки проявления психических качеств, необходимых во время выступления. Психологическая подготовка. Формирование личности обучающегося межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия.

### **Акробатическая подготовка**

Акробатика - одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм лиц, проходящих спортивную подготовку. 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).

Компоненты акробатической подготовки:

1. Владение техникой отталкивания ногами в сочетании с обладанием необходимыми двигательными качествами для выполнения толчка руками.
2. Владение безопасными вращениями тела вокруг продольной оси в сочетании с навыками опорных поворотов в конкретных видах движения.
3. Владение техникой приземления в прыжках разной структуры и сложности.
4. Формирование динамичной осанки. Умение сохранять позу в статических элементах и умение сохранять заданное положение в процессе выполнения динамических элементов имеют существенное отличие. В первом случае удержание звеньев тела происходит при действии относительно постоянных усилий одних и тех же мышц. Во втором, необходимо включать в работу различные группы мышц и регулировать величину их напряжения. Удержание позы тела в переменном силовом поле называется динамической осанкой (ДО).

Для освоения динамической осанкой необходимо:

- 1) освоить ДО в простейших условиях;
- 2) освоить ДО в условиях приближенных к условиям выполнения элемента;
- 3) освоить ДО в ходе выполнения элемента.

**Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.**

Общие требования безопасности.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, по охране труда и имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья (для ГНП), а также прошедшие медицинский осмотр в физкультурно-врачебном диспансере (начиная с ТГ), не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий и отдыха.

Обучающимся запрещается:

- приступать к занятиям непосредственно после приема пищи;
- приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании;
- кричать и разговаривать в спортивном зале;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения.

Обучающиеся должны:

- заходить в спортивный зал и выполнять упражнения только с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях;
- уважительно относиться ко всем членам группы, персоналу, тренерам, работающим в спортивной школе;
- иметь специализированную спортивную обувь и форму;
- выполняя упражнения, соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающиеся могут быть не допущены или отстранены от участия в тренировке.

В случае травм и физических заболеваний предупредить тренера-преподавателя о причине невозможности посещения занятия. После травмы или заболевания необходимо предоставить медицинскую справку, с указанием диагноза и разрешением к посещению учебно-тренировочных занятий.

При участии в соревнованиях обязательно соблюдать правила их проведения. При проведении спортивных мероприятий возможно воздействие следующих опасных факторов:

- неудовлетворительное состояние спортивных сооружений;
- неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия при проведении спортивного мероприятия;
- использование при проведении мероприятия неисправного спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря;
- неблагоприятные эргономические характеристики используемого при проведении мероприятия спортивного снаряжения и инвентаря (неудобная обувь, потертости кожных покровов у спортсменов и т.п.);
- комплектование группы с различной физической и технической подготовленностью; обучающихся
- отсутствие или недостаточная разминка перед тренировкой и соревнованием или чрезмерно интенсивная разминка;
- технически неправильное исполнение приемов и упражнений при проведении занятий, тренировок и соревнований;
- недостаточная физическая подготовленность обучающегося;
- низкий уровень технико-тактической и морально-волевой подготовки обучающегося;
- отклонения в состоянии здоровья обучающегося;
- дисциплинарные нарушения.

Требования безопасности перед началом занятий.

- Переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь, убрать волосы в тугую прическу.
- Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (висящие сережки, часы, браслеты и т.д.).
- Не оставлять в раздевалке ценные вещи.
- По команде тренера встать в строй для общего построения.

Требования безопасности во время занятий.

- тренировки по спортивной аэробике в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем спортивной школы;
- тренировки должны проходить только под руководством тренера-преподавателя
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время тренировок и добиваться четкого выполнения своих требований и

замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями лиц, проходящих спортивную подготовку;

- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу;
- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для своего вида спорта приемы страховки, самостраховки и упражнения для равновесия;
- на занятиях запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);
- тренер должен учитывать состояние лиц, проходящих спортивную подготовку, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии лица, проходящего спортивную подготовку, должно прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру
- выход лица, проходящего спортивную подготовку из спортивного зала во время тренировки возможен только с разрешения тренера

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

- При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи, получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя.
- При получении другими обучающимися травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, при необходимости, помочь оказать первую помощь пострадавшему.
- При появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании или возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий.

- Под руководством тренера-преподавателя убрать предметы индивидуального пользования в чехлы, спортивный инвентарь в места его хранения. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и обувь.
- Организованно покинуть место проведения учебно-тренировочных занятий.

#### **2.4.2. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.**

Учебно-тренировочный план должен содержать объемные характеристики основных разделов подготовки в академических часах, соответствующие в процентном отношении к общему объему учебно-тренировочного плана по этапам многолетней подготовки и Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика.

С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показатели общей и специальной подготовленности,

обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки. Для достижения максимального эффекта подготовки высококвалифицированных обучающихся основным и главным соревнованиям, а также при периодизации и построении циклов подготовки следует использовать рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Компонентами нагрузок являются: сила, скорость, амплитуда и координационная сложность упражнений их продолжительность и количество повторений, продолжительность и характер пауз для отдыха, наличие усложняющих условий (утяжеления, спецодежда, опора).

Основными показателями нагрузки, принятыми в спортивной аэробике являются:

- общая продолжительность тренировки;
- объем нагрузки;
- интенсивность тренировки;
- пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на учебно-тренировочную работу, и зависит от периода подготовки в годичном цикле.

Объем нагрузки определяется общим количеством элементов, соединений и комбинаций, выполняемых за тренировку. Характеризуя объем нагрузки, принято называть его большим, средним и низким, а также ударным, оптимальным или умеренным.

Под интенсивностью понимается количество выполненной учебно-тренировочной работы в единицу времени.

Универсальным показателем учебно-тренировочной нагрузки является динамика ЧСС в процессе учебно-тренировочного занятия или пульсовой стоимости нагрузок.

В зависимости от величины учебно-тренировочных нагрузок различают занятия: ударные; оптимальные; умеренные; разгрузочные.

Ударное занятие характеризуется большим объемом и высокой интенсивностью нагрузки, оно может быть ударным также только по объему или только по интенсивности. Оптимальное занятие характеризуется 70-80% от ударной нагрузки. Умеренное занятие содержит 50-70% нагрузки от максимума. Разгрузочное занятие – менее 50%.

Существуют две концепции в отношении динамики учебно-тренировочных нагрузок. Одна концепция предусматривает постепенное (волнообразное) нарастание и снижение учебно-тренировочных нагрузок. Вторая – большую вариативность (скачкообразность) различных параметров учебно-тренировочных нагрузок, чередование больших, средних, малых нагрузок как в отдельных учебно-тренировочных занятиях, так и в недельных, месячных циклах.

На практике часто приходится встречаться с той и другой формой, когда плавное изменение нагрузки сменяется резкими скачками показателей объема и интенсивности. Начало соревновательного периода отличается высоким объемом учебно-тренировочной нагрузки, который постепенно снижается к соревнованиям. В период первых недель

предсоревновательного мезоцикла интенсивность учебно-тренировочной работы относительно низкая, затем она возрастает и вновь снижается за 5 - 7 дней до ответственных соревнований. Предсоревновательный мезоцикл является естественным продолжением специально-подготовительного этапа и применяется для непосредственной подготовки к основному соревнованию. Его особенности определяются тем, что в нем необходимо с возможно полным приближением смоделировать режим предстоящих соревнований и обеспечить максимальную реализацию возможностей обучающегося в решающих выступлениях.

В соревновательном мезоцикле по сравнению с предсоревновательным уменьшается общий объем работы (по количеству элементов). Однако увеличивается доля работы по элементам тах трудности, происходит интенсификация учебно-тренировочного процесса за счет тренировки по соединениям, частям и целым комбинациям. Средние циклы тренировки состоят из различных сочетаний недельных циклов (микроструктур), отличаются друг от друга величиной и характером учебно-тренировочных нагрузок.

По мере приближения к соревнованию изменяется не только количественная сторона выполнения нагрузки, но и качественная. От обучающегося требуется стабильное и выразительное выполнение целых комбинаций. В связи с этим увеличивается психическая напряженность занятий.

Аналогичная тенденция наблюдается не только в индивидуальных, но и в групповых упражнениях.

В предсоревновательном мезоцикле характерна тренировка по элементам (совершенствование индивидуальной техники) в парах (переброски, броски предметов), по соединениям, где отрабатываются синхронность работы, выполняются «черновые варианты» целых комбинаций (2-3 за занятие). В соревновательном мезоцикле целые комбинации выполняются по 7-12 раз в день (при двухразовых тренировках 5-7 раз в основном занятии, 2-5 – в дополнительном), а также продолжается совершенствование отдельных, наиболее сложных соединений. Для переходного периода характерным является восстановительно-поддерживающий мезоцикл с «мягким» учебно-тренировочным режимом, с использованием эффекта «переключения» для исключения монотонности в тренировке. Мероприятия содействующие оптимальному течению восстановительных процессов.

Восстановительно-разгрузочные мезоциклы применяются внутри периода основных соревнований (между соревновательными мезоциклами) т.е. промежуточные.

### **2.4.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная аэробика.**

Планирование является важнейшим условием, обеспечивающим непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней

подготовки обучающихся. Планирование – это определение задач, средств, методов, величины учебно-тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Исходными данными при планировании являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки (стаж спортивной деятельности);
- состояние готовности обучающегося (показатели уровня специальной физической подготовленности);
- результат показанный на тренировках и контрольных соревнованиях;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности.

На основании этого, планируются нормативы, ставятся цели и задачи, определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности обучающегося, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и обучающегося, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

### Классификационные требования

Мастер спорта: 1-3 место или 18 баллов на соревнованиях 1 группы или 3 раза в течение года на соревнованиях 2 группы (не менее 10 выступлений), с 18 лет

КМС: 17 баллов на соревнованиях 1-2 группы 1 раз (не менее 6 выступлений), с 14 лет.

I разряд: 16 баллов 2 раза на соревнованиях (не менее 6 выступлений), с 11 лет.

II разряд: 15 баллов 1 раз на соревнованиях (не менее 6 выступлений), с 10 лет.

III разряд: 14 баллов (не менее 6 выступлений) на соревнованиях, с 7 лет.

I юношеский: 13 баллов

II юношеский: 12 баллов

III юношеский: 11 баллов

#### **Рекомендации по планированию спортивных результатов:**

На этапе начальной подготовки:

- участие в показательных выступлениях и школьных соревнованиях;
- опыт участия в муниципальных и региональных соревнованиях;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта спортивная аэробика.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная аэробика;
- активная соревновательная практика.

#### На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- достижение максимально возможных спортивных результатов, поддержание высокого уровня соревновательной готовности

Важную роль в систематизации спортивной подготовки обучающихся имеет разрядная классификация, которая должна помочь аэробистке последовательно, ступенька за ступенькой, подняться от подножья до вершины спортивного мастерства.

Разрядная классификация должна включать как минимум, следующие нормативные элементы:

- количество элементов и соединений (имеющих трудность);
- нормативную трудность элементов и соединений;
- нормативную оценку качества исполнения;
- уровень соревнований, удостоверяющих выполнение разрядного норматива.

#### **2.4.4. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.**

С ростом интенсивности и объема учебно-тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья спортсмена.

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности – важнейшая часть учебно-тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить учебно-тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

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

Выделяются следующие виды контроля:

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

#### **Врачебно-педагогический контроль.**



Врачебно-педагогический контроль — это исследования, проводимые совместно врачом и тренером-преподавателем для того, чтобы определить, как воздействуют на организм обучающегося учебно-тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный учебно-тренировочные эффекты. Срочный учебно-тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный учебно-тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления — на другой и последующие после нагрузки дни. Кумулятивный учебно-тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

Врачебно-педагогический контроль проводится в форме текущих обследований в определенное время, по намеченным заранее показателям и тестам. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного учебно-тренировочного эффекта непосредственно во время выполнения упражнения.

Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий с учетом возраста, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности обучающихся;
- оценку воздействия спортивных тренировок и соревнований на организм обучающихся;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности;
- консультацию по вопросам возрастных особенностей обучающихся и влияния на организм спортивных занятий.

Большое значение имеют наблюдения врача в ходе учебно-тренировочных занятий непосредственно в спортивном зале. Результаты его наблюдений во время тренировки могут помочь выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

Полезно участие врача в планировании учебно-тренировочной нагрузки (как для всей группы обучающихся, так и для отдельных лиц) с учетом результатов врачебно-педагогического контроля.

Анализируя и обобщая свои наблюдения за обучающимися, врач может помочь тренеру-преподавателю полнее раскрыть функциональные возможности обучающихся, подсказать наиболее верные пути и средства для их повышения. Для этого спортивному врачу необходимо:

- проводить тщательный анализ данных медицинского обследования в условиях врачебно-физкультурного диспансера и данных врачебно-педагогических наблюдений на тренировке и соревнованиях;
- ежемесячно вместе с тренером-преподавателем анализировать правильность избранных методов и средств тренировок;

- вместе с тренером-преподавателем обсуждать результаты выступлений обучающихся на соревнованиях;
- вместе с тренером-преподавателем обсуждать и уточнять индивидуальные планы тренировки обучающихся;
- изучать условия, в которых проводится спортивная тренировка, добиваться при необходимости ее оздоровления в соответствии с задачами учебно-тренировочных занятий;
- вести пропагандистскую работу среди тренеров-преподавателей по повышению специальных знаний в области медицины, анатомии, физиологии и гигиены.

Только при условии постоянного контроля со стороны врача и тренера-преподавателя занятия с обучающимися дают положительные результаты.

**Психологический контроль** – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) обучающихся или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

Задачи психологического контроля – изучение обучающегося и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности: особенности проявления и развития психических процессов; психические состояния (актуальные и доминирующие); свойства личности; социально-психологические особенности деятельности.

Цель контроля – определить индивидуальные особенности личности обучающегося, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы как для коррекции и индивидуализации подготовки обучающихся, так и для спортивного отбора.

В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта;
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований;
- степень совершенства различных восприятий параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность аналитической деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет обучающегося и выработать программу психологической коррекции поведения.

**Биохимический контроль** применяется во всех типах контролей и является – этапным, текущим и оперативным. 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), количественный и качественный состав которых отражает произошедшие функциональные изменения. Поэтому в спорте наряду с врачебным, педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния обучающегося. Он осуществляется специалистами в лабораторных условиях.

При помощи биохимического контроля можно определить следующие параметры: мощность, емкость и эффективность углеводного, жирового и белково-азотистого обмена; переносимость учебно-тренировочных нагрузок; скорости восстановительных процессов; оптимальные режимы аэробной и анаэробной тренировки; объем нагрузки; состав и функций крови при занятиях спортом.

#### 2.4.5 Программный материал для практических занятий

Весь учебно-тренировочный материал разделён на теорию, практику (общая и специальная физическая, техническая, акробатическая, хореографическая, психологическая, соревновательная подготовка) и контрольные переводные нормативы.

Продолжение занятий в школе и перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета и оформляется приказом директора.

Основные формы учебно-тренировочной работы:

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

Основные методы проведения учебно-тренировочного занятия:

фронтальный, поточный, игровой, соревновательный, в форме круговой тренировки и т.д.

### 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

**Теоретическая подготовка** – формирование у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности

в избранном виде спорта. Осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно. Материал данного раздела предназначен для всех групп и распределяется тренерами-преподавателями по годам спортивной подготовки с учетом возраста и квалификации обучающегося.

Таблица 12

№	Тема	НП			УТ					СС			ВСМ
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
11	История развития и современное состояние спортивной аэробики.		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм.		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3	Общая и специальная физическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4	Основы техники и методика обучения упражнениям спортивной аэробики.	X	X	X	X	X	X	X					
5	Методика проведения тренировочных занятий									X	X	X	X
6	Основы музыкальной грамоты	X	X	X	X								
7	Основы композиции и методика составления произвольных композиций							X	X	X	X	X	X
8	Правила судейства, организация и проведение соревнований					X	X	X	X	X	X	X	X
9	Периодизация спортивной тренировки, особенности тренировки на разных этапах подготовки						X	X	X	X	X	X	X
10	Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
11	Режим, питание и гигиена спортсменов	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
12	Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
13	Графическая запись упражнений							X	X	X	X	X	X

## ТЕМЫ

### 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. Влияние физических упражнений на организм.

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: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

#### **4. Основы техники и методика спортивной подготовки элементам спортивной аэробики.**

Принципы, этапы и методы спортивной подготовки. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика.

#### **5. Методика проведения учебно-тренировочных занятий**

Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки.

Понятие об объеме и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

#### **6. Основы музыкальной грамоты**

Значение музыки в спортивной аэробике. Понятие о содержании и характере музыки. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка. История музыки и музыкальная литература. Жизнь и творчество композиторов-классиков. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций.

#### **7. Правила судейства, организация и проведение соревнований.**

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметами. Сбавки за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

#### **8. Периодизация спортивной тренировки, особенности тренировки на разных этапах подготовки.**

Понятие о спортивной форме и этапах её становления. Календарь спортивных соревнований и деление годичного цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Краткая характеристика соревнования, объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок на обще подготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировки. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание учебно-тренировочной работы в переходном периоде.

#### **9. Планирование, учет и контроль в учебно-тренировочном процессе**

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении учебно-тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Содержание и документы учета и контроля. Дневник гимнастки.

#### **10. Режим, питание и гигиена обучающегося.**

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня обучающихся. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи,

энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию обучающихся. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

## **11. Травмы и 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 доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания.

### **I. Этап (НП).**

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

### **II. Этап (УТ).**

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

### **III. Этап (ССМ).**

1. Правила соревнований.
2. Техника судейства.
3. Организация и методика проведения соревнований.
4. Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике.
5. Планирование тренировки.
6. Этапы и методика составления спортивных комбинаций.

7. Способы создания новых элементов.

8. Понятие о здоровье и болезни. Причины травм и их профилактика.

Реализация воспитательных задач решается двумя путями: - первый в процессе, регулярных учебно-тренировочных занятий, второй - в процессе спортивных соревнований. В соревнованиях проверяются на прочность качеств, воспитанные в процессе подготовки обучающегося.

Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств аэробистов, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

#### Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

#### Воспитательные мероприятия

- Торжественный приём в школу.
- Проводы выпускников.
- Просмотр соревнований (видео, телевидение), их обсуждение.
- Регулярное подведение итогов спортивной деятельности.
- Проведение тематических праздников.
- Встречи со знаменитыми спортсменами.
- Экскурсии, культпоходы в театры и на выставки.
- Тематические диспуты и беседы.
- Трудовые сборы и субботники.
- Оформление стендов и газет.

## 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

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

## 2.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

ОФП является фоновым видом подготовки в аэробике. Именно с ОФП начинается работа обучающимися. В дальнейшем же ОФП становится важным поддерживающим средством тренировки и для квалифицированных обучающихся. ОФП предполагает разностороннее комплексное воздействие упражнений на организм обучающегося, совершенствование способностей, необходимых для достижения высоких спортивных результатов, двигательных качеств и через них создание "функциональной базы" общего характера, оздоровление организма, создание условий для активного отдыха. ОФП не только способствует повышению уровня физической подготовленности обучающегося, но и ускоряет освоение специальных двигательных качеств. При планировании ОФП из большого набора средств необходимо выбирать оптимальные, которые могут обеспечить эффективное воздействие на организм обучающегося на каждом этапе подготовки.

### **В спортивной аэробике выделено 7 видов физических способностей:**

1. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;
2. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
3. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
4. Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;
5. Равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;
6. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
7. 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 техники выполнения каждого упражнения.

Основные задачи ОФП:

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

### **Общая физическая подготовка (для всех групп)**

#### **Строевые упражнения:**

- понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция»;
- предварительная и исполнительная команды; повороты направо, налево, кругом, пол-оборота; расчет;
- построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два;
- движение строевым и походным шагом; обозначение шага на месте и в движении; с движения вперед обозначение шага на месте; остановка;
- движение бегом; переход с бега на шаг, с шага на бег;
- повороты в движении (налево, направо); перемена направления, захождение плечом;
- границы площадки, углы, середина, центр; движение в обход; противходом налево, направо; движение по диагонали, змейкой;
- перестроение из колонны по одному, в несколько колонн с поворотом в движении; размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

## **Обще развивающие упражнения:**

### **Упражнения без предмета:**

- Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в различном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание, в висе лежа, в различных хватах, в висе).

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

- Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

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

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями.

Поднимание туловища из положения, лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удерживание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

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

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

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

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

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

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

#### **Упражнение с предметами:**

- С гантелями (вес 0,5-1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями руками (гантели в обеих руках).

#### **Упражнение на снарядах:**

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

Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

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

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

- Перекладина: висы, подтягивания, размахивания, перевороты, соскоки.

#### **Упражнение из других видов спорта:**

- Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий шаг. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10 - 20 мин). Кроссы от 500 до 1500м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30 - 60 - 100м.) с низкого и высокого старта.

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

Метание мяча (150гр), гранаты.

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

- Лыжные гонки: ходьба на лыжах (3-5 км), лыжные гонки, эстафеты, спуски со склона, подъем в гору, повороты, торможения.

## **2.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)**

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Решая основные задачи, такие как: увеличение показателей силы, силовой выносливости, развитие общей выносливости, ловкости возможно и необходимо параллельно решать сопутствующие задачи физической подготовки. Воспитание правильной осанки, повышение способности концентрировать внимание и усилия на определенных группах мышц, воспитывать волю к проявлению максимальных усилий, улучшение эластичности и подвижности суставов, развитие способности к проявлению взрывной силы, а также воспитание силы воли и решительности. Средства СФП должны быть максимально приближены по динамическим характеристикам и режиму работы организма к условиям спортивной деятельности. 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).

В зависимости от этапа подготовки и квалификации обучающегося процентное распределение времени, отводимого на ОФП и СФП, различно, но данные разделы присутствуют на протяжении всего многолетнего периода подготовки спортсмена.

**Основными принципами** специальной физической подготовки спортивной аэробики являются:

- соразмерность – оптимальное и соразмерное, сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям спортивной аэробики;
- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

**Основными средствами СФП** обучающихся являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, а также специальные упражнения:

Таблица 13

На развитие ловкости	задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами.
На развитие гибкости	упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление.
На развитие силы	упражнения на силу мышц рук, ног и туловища; сгибание и разгибание, отведение и приведение; круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д..
На развитие быстроты	упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений.
На развитие прыгучести	упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости.
На равновесие	сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений; после раздражения вестибулярного анализатора; с выключенным зрением; на уменьшенной и повышенной опоре.
На развитие выносливости	- выполнение различных заданий на фоне утомления.

**Основными методами СФП** являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП обучающихся осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. разминка;
2. на гибкость;

3. на быстроту;
4. на прыгучесть;
5. на координацию;
6. на равновесие;
7. на силу;
8. на выносливость.

Осуществляя и оценивая СФП важно использовать и учитывать благоприятные (сенситивные) возрастные периоды развития физических качеств.

Таблица 14

Дошкольный и младший школьный возраст	6 – 10 лет	Координация и ловкость, пассивная гибкость и быстрота
Средний школьный возраст	11 – 14 лет	Сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие
Старший школьный возраст	14 лет и старше	Сила и выносливость

### **Специальная физическая подготовка (для всех групп)**

Упражнение для развития амплитуды и гибкости:

- Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным направлением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоны назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками.
- Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнение вдвоем (с сопротивлением).
- Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20 – 40с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Примечание:

1. Упражнения включаются в каждый урок.
2. Упражнение для увеличения подвижности в суставах для старших обучающихся усложнять изменением исходных положений, применением захватов и само захватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержание положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

### **Упражнение на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве:**

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя

с поворотом на 180° – 360° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

#### **Упражнения для развития скоростно – силовых качеств:**

- Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10с., за 8с., и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.
- Пружинный шаг (10 – 15с.), пружинный бег (20 – 45с.).
- Приседание с отягощением, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5раз, 3 – 4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.)
- Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.
- Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.
- Прыжки в глубину с высоты 30 – 40см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3 – 4 прыжка, 5 – 6 серий, отдых 1 мин.).

#### **Упражнение для развития координации движения:**

- Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками.
- Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

**Специально-двигательная подготовка** – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К числу таких специальных возможностей относятся следующие психомоторные способности:

1. Проприцептивная (тактильная) чувствительность – это «чувство предмета»;
2. Координация (согласование) движение тела и предмета;
3. Распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш;
4. Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет).

**Функциональная подготовка** – это развитие способности выполнять большие объемы учебно-тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества.

Средствами функциональной подготовки могут быть: бег, кросс, плавание; 15-20 минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастики; танцы любой стилистики в течение 15-20 минут; прыжковые серии, как без предмета, так и с предметами, особенно ценны прыжки со скакалкой; сдвоенные соревновательные комбинации; круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

### 2.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений, развития необходимых для этого двигательных способностей и совершенствование их до максимально возможного уровня. Техника - наиболее рациональное выполнение двигательного действия.

Цель технической подготовки – сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы обучающимся наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Значительное увеличение количества элементов разных структурных групп обуславливает необходимость целенаправленной технической подготовки обучающихся, обеспечивающей становление необходимого уровня технического мастерства. Техническое мастерство специалистами рассматривается как способность демонстрировать движения с максимальной точностью в соответствии с соответствующей моделью техники.

Обучающиеся в упражнении должны демонстрировать точные положения тела и так называемую "гимнастическую осанку", обеспеченные высоким уровнем физической подготовленности - активной и пассивной гибкостью, силой, прыгучестью и мышечной выносливостью.

В гимнастических дисциплинах, в том числе и в спортивной аэробике рассматриваются:

- форма движений поза и осанка. В соответствии с требованиями правил соревнований обучающийся должен быть способен поддерживать - естественное положение позвоночника на протяжении исполнения всех элементов, входящих в упражнение, а также в комплексах аэробных шагов и переходах;
- точность - под которой подразумевается способность контролировать исходное положение, все фазы движения и завершения и конечное положение. Обучающийся должен сохранять устойчивость (равновесие) в элементах сложности, переходах, поддержках и приземлениях, а также в сложных соединениях аэробных движений;
- уровень проявления физической подготовленности силы, прыгучести, выносливости, которые обеспечивают необходимую амплитуду движений.



Общепризнанным является тот факт, что подготовка обучающихся является длительным (многолетним) процессом, включающим в себя воспитание, подготовка и повышение функциональных возможностей. Понятие подготовка охватывает все частные, относительно самостоятельные виды и формы подготовки.

Технической подготовке в тренировке отводится ведущая роль. К данному разделу подготовки относится любая тренировка, связанная с разучиванием и совершенствованием движений.

Задачи технической подготовки:

1. Формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований.
2. Формирование широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных спортивной аэробике.
3. Совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально-выразительных.
4. Разработка новых оригинальных элементов и соединений и совершенствование техники общеизвестных.
5. Составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство.

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.

I этап: начальной подготовки.

Первый этап заключается в приобретении навыков движений гимнастической школы и аэробного стиля выполнения основных движений. Разучивание и закрепление техники выполнения базовых шагов спортивной аэробики: на месте, бег, захлест, приставной, выпад, подъём колена, джампинджек, скрестный. Разучивание и закрепление техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложностью до 0.2: А - отжимание, отжимание «хиндж», отжимание «венсон»; В - упор углом ноги врозь, упор углом ноги вместе, С - прыжок на 360°, прыжок «группировка»; D - шпагат, «панкейк», тур на 360°.

Обучающиеся разучивают и выполняют групповое упражнение спортивной аэробики, танцевальная гимнастика (ТГ), гимнастическая платформа (ГП) и участвуют в соревнованиях городского уровня.

## II учебно-тренировочный этап.

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

Обучающиеся разучивают, выполняют и выступают с упражнениями спортивной аэробики. Список элементов спортивной аэробики см. правила соревнований (ФИЖ).

Для разучивания элементов используются подводящие упражнения:

Подводящие упражнения к «страдл в упор лёжа»:

1. Из упора присев прыгать в упор лёжа на согнутые руки пальцы растопырены, сначала касаемся пальцами, мягко, не слышно, тянемся к полу опускаемся до 10 см на силе сгибаем руки. Локти в стороны!!!
2. Лёжа на спине - складка - ноги врозь - 3 по 10 раз резко
3. Прыжок Страдл у опоры или с тренером 10 раз или с мостика, или с возвышения на мат
4. Страдл на полу не более 10 раз
5. У опоры круговые движения по 10 сек с наклоном, назад резкие круговые махи.
6. Прыгаем «страдл в упор лёжа» на мат - тренер страхует за плечи, или на батуте «страдл» на живот, на следующее занятие перейти на пол
7. Прокачка ног: сидя на полу ноги врозь складка - локти на полу - стараемся поднять ногу около 1 мин, 2 по 50 аэробический мах в сторону.

Взрывная рамка:

Мин. Требования - 90 градусов из 10 см в 10 см от пола

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

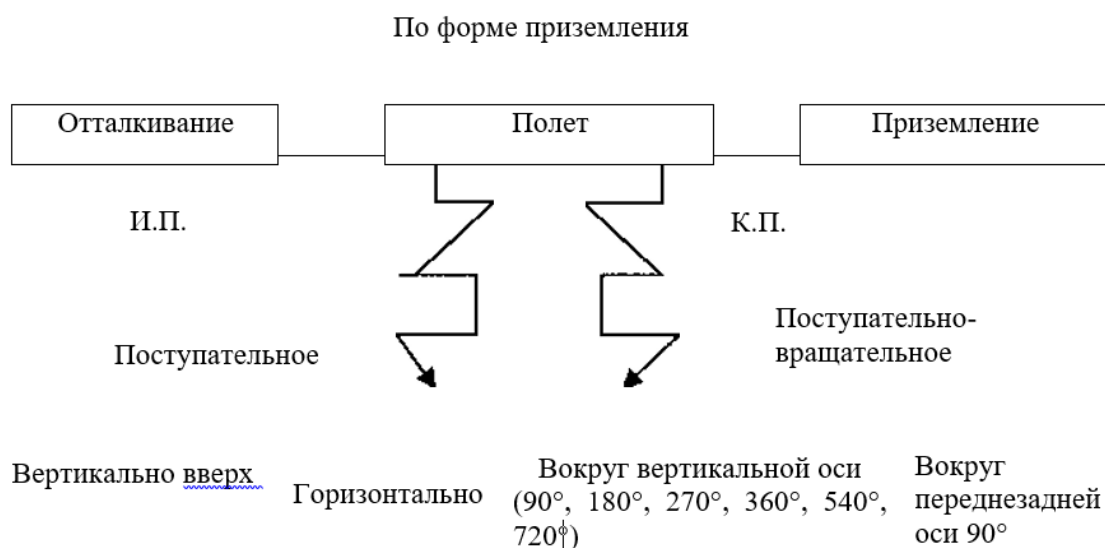
«Казак»:

Руки снизу вперёд

1. Складка из положения, лёжа на спине со склеенной ногой 3 по 10
  2. Поднимать и спину и ноги 3 по 10
  3. Боком у опоры (на батуте, или с помощью тренера) подпрыгиваем казак 3 по 10
- Разучивание базовых шагов:
4. Джампинджек - садимся на стул
  5. Скип — в пол
  6. Колено бьёт по животу
  7. Махи по плечу, отбиваются от груди. На махах грудь вперёд
  8. Выпады шире

Прыжково-толчковая подготовка: прыжки занимают большое место в спортивной аэробике и представляют определенную трудность при освоении, как для спортсмена, так и для тренера. Результат прыжка при отталкивании от жесткой опоры зависит как от скоростно-силовых качеств, так и от согласованного действия маховых движений конечностями и туловища. Последовательность разгибательных движений в отталкивании всегда имеет строгую определенность — разгибается туловище, ноги, и последними в работу вступают сгибатели стопы, т.е. начинают движения более удаленные от опоры звенья, а заканчивают звенья, соприкасающиеся с опорой.

Рис.1



При обучении технике отталкивания в прыжках необходимо:

1. Выполнять упражнения для повышения координации движения опорно-двигательного аппарата при отталкивании.
2. Использовать средства и методы скоростно-силовой подготовки, моделирующие действия спортсмена при отталкивании.

При обучении технике выполнения прыжков с вращением необходимо:

1. Выработать способность создавать, сохранять, развивать, преобразовывать по направлению, тормозить вращения исходя из любого исходного положения.
2. Выработать способность задавать тему направления, форму, амплитуду перемещения с необходимым вращением, четкой фиксацией в полете и точным приземлением.

Обучение необходимо проводить с постепенным увеличением угла поворота. Прибавление 1/4 пируэта к ранее изученным движениям, адаптирует организм к вращательным нагрузкам, что позволяет использовать навык удержания в полете нужной позы в более сложных по вращению прыжках.

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. Обучающиеся получают основное представление о спортивной площадке, составляющих её компонентах, о значении перестроений и перемещений по площадке, стоимости нарушений площадки.

III этап: спортивного совершенствования.

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

Таблица 15

### Обязательные элементы

Содержание	Этапы спортивной подготовки			
	НП	УТ	ССМ-1	ССМ-2 и более
1	2	3	4	5
<i>Элементы, демонстрирующие динамическую силу (А)</i>				
Группа «отжимание»				
-петлеобразное отжимание (0.1)	+	+	+	+
-пилотметрическое отжимание (0.1)	+	+	+	+
-отжимание на одной руке (0.2)		+	+	+
-петлеобразное отжимание на одной руке (0.3)			+	+
-отжимание после вращения тела на 360° из упора лежа (0.4)			+	+
-отжимание на одной руке, одной ноге (0.4)			+	+

-из положения Капуэра отталкиванием одной рукой, вращение на 540° в упор лежа (0.5)				+
-пилометрическое отжимание на одной руке, одной ноге (0.5)				+
-толчком одной, махом другой, прыжок с поворотом на 180° в упор лежа – Гейнер (0.3)			+	+
-падение в упор лежа с поворотом на 360° (0.3)		+	+	+
-из положения «ласточка» толчком одной прыжок с поворотом на 360° в упор лежа – Тамаро (0.3)			+	+
-Тамаро в горизонтальный упор (0.3)			+	+
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
-толчком двумя вращение на 540° в упор лежа (0.5)				+
-Тамаро с приземлением в упор лежа на одну руку (0.5)			+	+
-Гейнер с вращением на 540° (0.5)				+
-падение с вращением тела на 720° (0.6)				+
Группа «круги ногами»				
-круг ногой в приседе (0.1)	+	+	+	+
-полукруг двумя ногами из упора лежа (0.2)		+	+	+
-из упора лежа перемах двумя ногами в упор стоя руки назад (0.2)		+	+	+
-круг Деласала (0.3)			+	+
-из упора лежа перемах двумя ногами в упор углом (0.3)			+	+
-рамка из упора лежа (0.1)	+	+	+	+
- Геликоптер – из положения сед ноги врозь круги ногами с поворотом на 360° в положение упор лежа (0,4)		+	+	+
- Геликоптер с приземлением в шпагат, Венсон (0,6)		+	+	+
Группа «венсон»				
-венсон (0.10)	+	+	+	+
-свободный венсон (0.2)		+	+	+
-двойной венсон (0.2)		+	+	+
-без опорный венсон (0.3)			+	+
Капуэра – горизонтальный шпагат с опорой на одну руку (0,3)		+	+	+
<b>Элементы, демонстрирующие статистическую силу (Б)</b>				
-упор углом ноги врозь (положение рук любое) (0.1)	+	+	+	+

-удержание положения без опорный венсон (0.1)		+	+	+
-крокодил ноги врозь с поворотом на 180°на двух руках (0.1)			+	+
-крокодил ноги вместе на двух руках (0.1)	+	+		
-упор ноги вместе (0.2)	+	+	+	
-упор углом ноги вертикально, ноги врозь (0.2)		+	+	+
-крокодил ноги вместе с поворотом на 180°(0.2)		+	+	+
-упор углом на одной руке (0.3)			+	+
-упор ноги врозь на двух руках с поворотом на 180° (0.3)		+	+	+
-высокий угол ноги вместе (0.3)		+	+	+
-упор углом ноги вместе с поворотом на 360°(0.4)		+	+	+
-упор углом ноги вместе с поворотом на 720°(0.5)			+	+
-высокий угол с поворотом на 360°(0.5)			+	+
<b>Элементы, демонстрирующие прыжки, скачки, повороты (В).</b>				
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
-прыжок согнувшись ноги врозь (0.1)	+	+	+	
-толчком одной прыжок в шпагат (0.1)	+	+	+	
-прыжок согнувшись ноги врозь с приземлением в горизонтальной шпагат (0.2)		+	+	+
-махом в шпагат приземлением в упор лежа (0.2)		+	+	+
-прыжок с поворотом на 360° с приземлением в шпагат (0.2)		+	+	+
-прыжок складка ноги вместе (пайк)(0.2)		+	+	+
-прыжок в сагиттальный шпагат с места (0.2)	+	+	+	+
-прыжок в сагиттальный шпагат с приземлением в шпагат(0.2)		+	+	+
-прыжок с места во фронтальный шпагат (0.2)	+	+	+	+
-прыжок толчком двумя с поворотом на 360°(0.2)	+	+	+	
-прыжок согнувшись ноги врозь с поворотом на 180°(0.3)			+	+
-прыжок согнувшись ноги врозь с приземлением в сагиттальный шпагат (0.3)			+	+
-прыжок толчком двумя с падением в упор лежа на одну руку (0.3)			+	+
-толчок двумя прыжок с поворотом на 180° в сагиттальный шпагат с приземлением на две ноги (0.3)		+	+	+
-разножка в сагиттальный шпагат (0.3)		+	+	+
-толчок двумя прыжок с поворотом на 360°с приземлением в сагиттальный шпагат (0.3)		+	+	+
-толчком двумя прыжок во фронтальный шпагат		+	+	+

с поворотом на 180° (0.3)				
-двойной фан кик		+	+	+
-прыжок согнувшись ноги врозь с поворотом на 360° (0.4)			+	+
-прыжок согнувшись ноги врозь в упор лежа (0.4)		+	+	+
-прыжок согнувшись ноги врозь в сагиттальный шпагат (0.4)		+	+	+
-«пайк» прыжок согнувшись ноги вместе в упор лежа (0.4)			+	+
-перекидной прыжок в шпагат (0.4)			+	+
-перекидной прыжок в шпагат с приземлением в сагиттальный шпагат (0.4)			+	+
-прыжок во фронтальный шпагат с приземлением в упор лежа (Шушунова)(0.4)		+	+	+
-прыжок толчком двумя с поворотом на 720° (0.4)			+	+
-толчком двумя прыжок, согнувшись ноги врозь с поворотом на 540° (0.5)				+
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
-прыжок, согнувшись ноги врозь с поворотом на 180° в упор, лежа (0.5)				+
-прыжок, согнувшись ноги врозь с приземлением в упор, лежа на одну руку (0.5)				+
-прыжок, согнувшись ноги вместе с поворотом на 180° в упор, лежа (0.5)			+	+
-перекидной прыжок с приземлением во фронтальный шпагат (0.5)				+
-перекидной прыжок со сменой ног и приземлением в упор, лежа или на две ноги (0.5)				+
-прыжок шагом с двойной сменой ног и приземлением в шпагат (0.5)				+
-прыжок Шушунова с поворотом на 180° (0.5)			+	+
-Прыжок, согнувшись ноги вместе («пайк») с поворотом на 360° и приземлением в упор, лежа или сагиттальный шпагат (0.6)				+
-«пайк» с поворотом на 180° и приземлением во фронтальный шпагат (0.6)			+	+
-прыжок Шушунова с поворотом на 360° (0.6)				+
-прыжок Шушунова с поворотом на 360° в упор, лежа на одну руку (0.7)				+
-«ножницы» (0,2)		+	+	+
-«двойной Фан кик» (0,3)		+	+	+
<b>Элементы, демонстрирующие гибкость</b>				
-«фан кик» (0.1)	+	+	+	+

-«кик назад» (0.3)			+	+
-поворот на одной ноге на 360° другая нога согнута и прижата к колену опорной ноги (0.1)	+	+	+	+
-то же с поворотом на 540°(0.2)		+	+	+
-то же с поворотом на 720°(0.3)			+	+
-поворот на одной ноге на 360°, другая вертикально вперед с захватом одной рукой (0.3)		+	+	+
-то же с поворотом на 720°(0.4)				+
-вертикальный шпагат с опорой на две руки (0.1)	+	+	+	+
-сагиттальный шпагат (0.1)	+	+	+	+
-фронтальный шпагат в упор (0.1)	+	+	+	+
-сагиттальный шпагат в положении лежа на спине и захватом ноги двумя руками (0.1)	+	+	+	+
-Либелла – поворот в положении вертикальный шпагат с опорой на две или одну куку на 360°(0.2)		+	+	+
-из положения сагиттальный шпагат перекаат вправо или влево (0.2)	+	+	+	+
-«панкейк»– из положения фронтальный шпагат в упор перейти в положение, лежа на животе ноги вместе (0.2)		+	+	+
-вертикальный шпагат без опоры на руки (0.3)			+	+
- Либелла без опоры на руки (0.4)			+	+

## 2.4. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Акробатика - одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм обучающихся. 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 (перекааты, кувырки, полу перевороты, 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).

*Акробатические элементы* широко применяются во всех спортивных видах гимнастики: акробатике, спортивной и художественной гимнастике. Отличительной особенностью акробатических упражнений являются их



искусственность, то есть отвлеченность от естественных форм движений человека, таких как ходьба, бег, прыжки.

Основным механизмом акробатических движений является вращение тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счет вращения горизонтальных осей: фронтальной – движение вперед и назад и сагитальной – движение в сторону. Достигается вращательный момент за счет поочередной опоры разными частями тела или по тому же принципу в безопорной фазе.

**Акробатические элементы** представляют собой необычные статические положения: мосты, шпагаты, стойки и различные движения, связанные с частичным, полным или многократным переворачиванием через голову.

Компоненты акробатической подготовки:

1. Владение техникой отталкивания ногами в сочетании с обладанием необходимыми двигательными качествами для выполнения толчка руками.
2. Владение безопорными вращениями тела вокруг продольной оси в сочетании с навыками опорных поворотов в конкретных видах движения.
3. Владение техникой приземления в прыжках разной структуры и сложности.
4. Формирование динамичной осанки. Умение сохранять позу в статических элементах и умение сохранять заданное положение в процессе выполнения динамических элементов имеют существенное отличие. В первом случае удержание звеньев тела происходит при действии относительно постоянных усилий одних и тех же мышц. Во втором, необходимо включать в работу различные группы мышц и регулировать величину их напряжения. Удержание позы тела в переменном силовом поле называется динамической осанкой (ДО). Для освоения динамической осанкой необходимо: 1) освоить ДОВ простейших условиях; 2) освоить ДОВ условиях приближенных к условиям выполнения элемента; освоить ДОВ ходе выполнения элемента.

Классифицируются индивидуальные акробатические элементы на две группы: статические и динамические.

К статическим положениям относятся:

- мосты – на двух и одной ногах, руках;
- шпагаты – на правую, левую ногу, поперечный;
- упоры – стоя, сидя, лежа;
- стойки – на лопатках, груди, предплечьях, руках и др.

Динамические движения – это:

- перекаты (вперед, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись);
- кувырки (вперед, назад, в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно);
- перевороты ( медленные, темповые, вперед, назад, в сторону, через касание двумя руками, одной рукой, на предплечьях).

**Партерные элементы**— это различные позы и движения в низких положениях: седах, упорах, положениях лежа.

Классификация партерных элементов:

- седы: обычный, на пятках (е), бедра, ноги врозь, углом;
- упоры: присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади;
- положения лежа: на спине, животе, боку;
- движения: повороты, переползания, перекаты.

## 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. Хореография - школа движения подразумевает наличие соответствующей упорядоченности и структурной законченности движений. В упражнении по спортивной аэробике такая хореография проявляется в натянутости подъема, коленей, позвоночника, рук в момент выполнения базовых шагов и акробатических элементов. В манере выхода и ухода на площадку. Типичная рабочая осанка для гимнастики: Голова высоко поднята, взгляд вперед. Плечи опущены, чтобы открыть затылок. Руки четкие и “живые”. Кисти рук выпрямлены и прогнуты. Корпус прямой, таз на линии корпуса. Ноги выпрямлены. Стопы соприкасаются с полом или же гимнастка стоит на полу пальцах.

### *Хореографическая подготовка (для всех групп)*

Элементы классического танца:

- полуприседание (деми плие) в 1, 2, 3, 5 позициях;
- приседание (грант плие) в 1, 2, 3, 5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45° (батман тондю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандюсутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) – сюрле ку де пье;
- резкое сгибание ноги в положение сюрле ку де пье и разгибание на 45° (батман фраппе);
- круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);
- подъем на полу пальцы (релеве);

- махи ногами на 90° и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
- махи ногами вперед-назад (гран батман жете баленсе);

## **Изучение и совершенствование техники элементов спортивной аэробики**

### **Базовые шаги (для всех групп):**

- ходьба: утрированная ходьба, при которой все тела переносятся с одной ноги на другую;
- подъем колена: движение выполняется стоя, при этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остается на полу (теап);
- выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперед и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу (ланч);
- бег: движение, при котором все тела переносятся с одной ноги на другую попеременно скачками. Выполняется на месте или с продвижением;
- прыжки ноги врозь вместе:
- из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и.п. (аэрджек)
- из исходного положения основная стойка толчком двумя прыжок ноги врозь с приземлением в полуприсед ноги врозь. Толчком двумя вернуться в и.п. (джек)
- «скип»: движение начинается с прыжка на одной ноге, в то время как свободная нога сгибается, выпрямляется вперед;
- махи ногами: выполняются поочередно.

### **Разнообразные виды передвижения:**

- ту степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 – раз и два).
- полька: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинается с левой ноги (ритм – раз и два и).
- скоттиш: шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре).
- подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и).
- скольжение: шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и).
- галоп: шагом правой, толчком правой прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм – раз и).
- пони: шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги и в шаге приставить ее к правой. Следующий шаг – с левой ноги (ритм – раз и).
- ча-ча-ча: шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте. Следующий шаг с левой ноги (ритм – раз, два, три и четыре).

- чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре).
- скрестный шаг: шаг правой в сторону, левую ставить за правую, шаг правой в сторону, приставить левую к правой (ритм – раз, два, три, четыре).
- Прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая вперед – книзу или в сторону – книзу.

## 2.6. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ.

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года спортивной подготовки**

#### Общая физическая подготовка

##### Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад в стороны, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; движения руками - сгибание и разгибание в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа), вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты, полукруговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук.

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

Упражнения с предметами: степ-платформа, полусфера босу, гантели (0,5 кг), набивной мяч, скакалки.

##### Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60, 100 м, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, ходьба с изменением темпа.

- Спортивные игры: баскетбол, волейбол, бадминтон, игры по упрощенным правилам.
- Подвижные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодоление препятствий.

#### Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- броски набивного мяча (1 - 3 кг) одной и двумя руками из различных положений.
- упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

- выпрыгивание из глубокого приседа
- различные упражнения в челноке.
- прыжки на одной и двух ногах.

Упражнения для развития быстроты:

- Бег с ускорением 25-30 м.
- Бег с изменением скорости и направления движения.
- Бег с низкого и высокого старта (15-20 м).
- Рывки, скоростные движения на определенный сигнал.
- Уход от брошенного мяча.
- Челночный бег 3 по 10 м.

Упражнения для развития ловкости:

- элементы акробатики;
- эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости:

- маховые движения руками ногами и руками;
- наклоны и круговые движения туловищем;
- пружинистые покачивания в выпаде;
- растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах ), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости:

Многочисленные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

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

- пружинный шаг (10-15 с.);
- прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков;
- прыжки в глубину с высоты 30-40 см.

Избранный вид спорта

Разучивание 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;
- г) выполнение комбинации в целом, сдвоенные подходы и т.д.

Акробатическая подготовка

Акробатические упражнения способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов

- Овладение техникой отталкивания ногами в сочетании с обладанием необходимыми двигательными качествами для выполнения толчка руками;
- Овладение безопасным вращением тела вокруг своей оси в сочетании с навыками опорных поворотов в конкретных видах движения.

#### Хореографическая подготовка

В упражнении по спортивной аэробике такая хореография проявляется в натянутости подъема, коленей, позвоночника, рук в момент выполнения базовых шагов и акробатических элементов. В манере выхода и ухода на площадку. Типичная рабочая осанка: голова высоко поднята, взгляд вперед. Плечи опущены, чтобы открыть затылок. Руки четкие и “живые”. Кисти рук выпрямлены и прогнуты. Корпус прямой, таз на линии корпуса. Ноги выпрямлены. Стопы соприкасаются с полом или же спортсмен стоит на полупальцах.

- маленькие хореографические прыжки;
- деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор де бра (движениями руками), наклонами;
- 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.

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года спортивной подготовки**

#### Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бег. Различные подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Плавание кролем, брассом на 50-100м без учета времени.

- Спортивные игры: баскетбол, волейбол, бадминтон, игры по упрощенным правилам.
- Подвижные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодоление препятствий.

#### Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы:

- Ходьба полувывадами и выпадами,
- пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением.
- Приседания на одной ноге - «пистолет».
- Выпрыгивание из приседа.
- Упражнения с сопротивлением партнера.

- Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.).

Упражнения для развития ловкости: Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для развития гибкости:

- Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами.
- Комплекс, на растяжку выполняющий в парах.
- Шпагаты.

Упражнения для развития выносливости:

- Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций.
- Участие в тренировочных и соревновательных выступлениях.

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

- пружинный шаг (10-15 с.);
- прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков;
- прыжки в глубину с высоты 30-40 см.

Изучение и совершенствование техники обучающегося: анализ техники выполнения элементов. Основные правила выполнения требуемых движений, элементов, связок и действий

Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники выполнения элементов.

Выполнение двигательных действий, как в обычных, так и в более трудных условиях.

Хореографическая подготовка обучение элементам классического танца, народного и совершенного танцев.

Музыкально-двигательная подготовка обучение элементам музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности.

Акробатическая подготовка

Акробатические упражнения способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве

- Усовершенствование техники отталкивания ногами в сочетании с обладанием необходимыми двигательными качествами для выполнения толчка руками;
- Безопорные вращения тела вокруг продольной оси в сочетании с навыками опорных поворотов в конкретных видах движения;
- Овладение техникой приземления в прыжках разной структуры и сложности.

## Хореографическая подготовка

В упражнении по спортивной аэробике такая хореография проявляется в натянутости подъема, коленей, позвоночника, рук в момент выполнения базовых шагов и акробатических элементов. В манере выхода и ухода на площадку. Типичная рабочая осанка: голова высоко поднята, взгляд вперед. Плечи опущены, чтобы открыть затылок. Руки четкие и “живые”. Кисти рук выпрямлены и прогнуты. Корпус прямой, таз на линии корпуса. Ноги выпрямлены. Стопы соприкасаются с полом или же обучающийся стоит на полупальцах.

- народно-характерные танцы;
- батманы фондю и фраппе (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях;
- рон де жамб пар тер и ан лер (круговые движения по полу и по воздуху) вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях.

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП** 1-2 года спортивной подготовки

### Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бег. Кроссы. Бегна короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

- Спортивные игры: баскетбол, волейбол, бадминтон, игры по упрощенным правилам.
- Подвижные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодоление препятствий.

### Специальная физическая подготовка

#### Упражнения для развития быстроты:

- Рывки по сигналу;
- Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.).
- прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков
- прыжки толчком двумя на степ-платформу.
- прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах.

#### Упражнение для развития силы:

Ходьба «гуськом», прыжки «кролем».

- Приседания на одной ноге «пистолет».
- Отжимания из различных положений в упоре лежа.
- Подтягивание на перекладине.
- Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия.



Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости:

- гибкость. Из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону.
- Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения.
- Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах.
- Выполнение статических упражнений на гибкость.

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовленные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Кросс - 3 - 6 км. Участие в учебно-тренировочных и соревновательных выступлениях.

Упражнения для развития координации движений:

- Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и различные перемещения танцевального спорта в сочетании с различными движениями руками.
- Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Совершенствование спортивной техники за счет более рационального и эффективного выполнения движений.

Проявление большой силы в выполнении движений и действий.

Правильное выполнение ОРУ и специальных упражнений.

Хореографическая подготовка обучение элементам классического танца, народного и совершенного танцев.

Музыкально-двигательная подготовка обучение элементам музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности.

Учебно-тренировочные и соревновательные выступления

Акробатическая подготовка

Акробатические упражнения способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность смелость

- Усовершенствования техники приземления в прыжках разной структуры и сложности;
- Формирование динамичной осанки;

- Умение сохранять позу в статических элементах и умение сохранять заданное положение в процессе выполнения динамических элементов имеют существенное отличие

#### Хореографическая подготовка

В упражнении по спортивной аэробике такая хореография проявляется в натянутости подъема, коленей, позвоночника, рук в момент выполнения базовых шагов и акробатических элементов. В манере выхода и ухода на площадку. Типичная рабочая осанка: голова высоко поднята, взгляд вперед. Плечи опущены, чтобы открыть затылок. Руки четкие и “живые”. Кисти рук выпрямлены и прогнуты. Корпус прямой, таз на линии корпуса. Ноги выпрямлены. Стопы соприкасаются с полом или жеобучающийся стоит на полупальцах.

- гран батман жете (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 5 позиции
- батманы тандю (выставления на носок) и тандю жете (броски ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаний.

### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3,4И ССМ-1,2 ГОДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

#### Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бег. Кроссы. Бегна короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Особое внимание уделяется развитию скоростно-силовой выносливости гибкости.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, бадминтон, игры по упрощенным правилам.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

#### Специальная физическая подготовка

##### Упражнения для развития быстроты:

- Рывки по сигналу;
- Уход брошенного мяча.
- Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.).
- прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков.
- прыжки толчком двумя на степ-платформу.
- прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах.

Упражнение для развития силы:

Ходьба «гуськом», прыжки «кролем».

- Приседания на одной ноге «пистолет».
- Отжимания из различных положений в упоре лежа.
- Подтягивание на перекладине.

- Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости:

- Из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону.
- Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения.
- Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах.
- Выполнение статических упражнений на гибкость.

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовленные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Кросс - 3 - 6 км. Участие в учебно-тренировочных и соревновательных выступлениях.

Упражнения для развития координации движений:

- Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и различные перемещения танцевального спорта в сочетании с различными движениями руками.
- Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Совершенствование спортивной техники за счет более рационального и эффективного выполнения движений.

Проявление большой силы в выполнении движений и действий.

Правильное выполнение ОРУ и специальных упражнений.

Музыкально-двигательная подготовка обучение элементам музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности.

Композиционная (составление соревновательных программ).

Увеличение частоты движений их амплитуды.

Проведение учебно-тренировочных сборов.

Участие в соревнованиях.

Акробатическая подготовка

Акробатические упражнения способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность смелость

- Хваты, силовые упражнения, поддержки, пирамиды;
- Бросковые упражнения (броски и ловля партнера, соскоки);

- Формирование динамичной осанки. Умение сохранять позу в статических элементах и умение сохранять заданное положение в процессе выполнения динамических элементов имеют существенное отличие. В первом случае удержание звеньев тела происходит при действии относительно постоянных усилий одних и тех же мышц. Во втором, необходимо включать в работу различные группы мышц и регулировать величину их напряжения. Удержание позы тела в переменном силовом поле называется динамической осанкой (ДО). Для освоения динамической осанкой необходимо: 1) освоить ДОв простейших условиях; 2) освоить ДОв условиях приближенных к условиям выполнения элемента; освоить ДОв ходе выполнения элемента.

#### Хореографическая подготовка

В упражнении по спортивной аэробике такая хореография проявляется в натянутости подъема, коленей, позвоночника, рук в момент выполнения базовых шагов и акробатических элементов. В манере выхода и ухода на площадку. Типичная рабочая осанка: голова высоко поднята, взгляд вперед. Плечи опущены, чтобы открыть затылок. Руки четкие и “живые”. Кисти рук выпрямлены и прогнуты. Корпус прямой, таз на линии корпуса. Ноги выпрямлены. Стопы соприкасаются с полом или же обучающийся стоит на полупальцах.

- деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор де бра (движениями руками), наклонами.
- 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.
- рон де жамб пар тер и ан лер (круговые движения по полу и по вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях).
- батманы фондю и фραπε (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях.
- релеве лян и девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание).
- гран батман жете (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 5 позиции.
- маленькие хореографические прыжки.
- народно-характерные танцы.
- комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стрит данс, латина).

### 2.7. Психологическая подготовка

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности обучающегося. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнастики высоких результатов.

Психологическая подготовка – это процесс практического применения четко определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности обучающегося.

Основные вопросы психологической подготовки:

- оценка особенностей личности обучающегося– его характера, темперамента, направленности личности, интересов, уровня притязаний в спорте и т.д.;
- социальные аспекты личности и коллектива – психологический климат в спортивной команде, формирование межличностных отношений;
- оценка максимальных возможностей обучающегося, его различных психических качеств;
- оценка психического состояния обучающегося и их регуляция;
- средства достижения максимальной или оптимальной психической работоспособности;
- обоснование применяемых средств реабилитации после большой учебно-тренировочной нагрузки, ответственных соревнований, напряженного спортивного сезона.

К компонентам психологической подготовленности относятся:

- 1) свойства личности, т.е. мотивация, притязания, черты характера, темперамент;
- 2) психологические процессы и функции;
- 3) стабильные (положительные) психические состояния.

К числу психических процессов и функций, способствующих совершенному овладению приемами техники и тактики, можно отнести следующие:

- а) различные виды ощущений и восприятий;
- б) особенности представлений и воображения;
- в) особенности внимания;
- г) особенности мышления и памяти.

Общая психологическая подготовка помогает:

- 1) воспитанию моральных черт личности, правильных идейных установок, мировоззрения, разнообразных интересов, необходимой мотивации и т.д.;
- 2) развитию психических процессов и функций, необходимых для успешного выступления в соревнованиях. Это ощущение и восприятие («чувство мяча», «чувство воды» и т.п.), качества внимания, памяти, мышления и т.д.

Основная цель психологической подготовки – развить психологические черты личности и психические качества, необходимые обучающемуся для достижения высокого уровня спортивного совершенства, психической устойчивости и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях.

Основная задача психологической подготовки к конкретным соревнованиям состоит в том, чтобы создать у обучающегося состояние психической готовности к выступлению в состязаниях и помочь сохранить ее в ходе спортивной борьбы.

Итак, под психологической подготовленностью следует понимать уровень развития комплекса психических качеств и психологических свойств

и особенностей личности обучающегося, от которых зависят совершенное и надежное выполнение спортивной деятельности в экстремальных условиях.

**Принципы психологической подготовки обучающегося** Психологическая подготовка обучающегося – это педагогический процесс и успешность ее зависит от выполнения ряда общепедагогических принципов:

1) Принцип воспитывающего обучения выражается в осуществлении воспитания и формирования личности обучающегося через содержание, методы и организацию всего учебно-тренировочного процесса, а также под влиянием тренера-преподавателя и коллектива.

2) Принципы сознательности и активности означают оптимальное соотношение педагогического руководства с самостоятельной, сознательной, активной и творческой деятельностью обучающегося.

3) Принципы систематичности и последовательности способствуют формированию психической готовности обучающегося. Все средства и приемы психологического воздействия на обучающегося дают наибольший эффект, если они строго распределены по периодам учебно-тренировочного процесса и обеспечивают последовательность накопления знаний.

4) Принципы всесторонности и прочности. Психологическая подготовка может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи с физической, технической и тактической подготовкой.

Таким образом, отражая определенные закономерности процесса психологической подготовки, следует отметить, что все вышеперечисленные принципы взаимосвязаны и взаимообусловлены. Нарушение или несоблюдение одного из них затрудняет реализацию других.

### **Планирование психологической подготовки обучающихся**

Планирование – основное звено психологической подготовки. Планировать – значит предвидеть, уметь видеть будущее и реально его прогнозировать.

Планирование психологической подготовки позволяет избежать стихийности в совершенствовании психологической подготовленности обучающихся, распределять по времени средства и методы в ходе тренировки и соревнования.

При составлении планов психологической подготовки необходимо соблюдать ряд требований:

1. Учет задач и условия работы.
2. Конкретность и возможная вариативность.
3. Преимущество и перспективность.

При определении плана психологической подготовки необходимо учитывать также возраст, пол, уровень мастерства, вид спорта, условия проведения соревнования; возможности обучающегося, содержания, средства, методы; наметить конечный результат. В планы можно вносить изменения, уточнения.

Виды планирования:

1. Перспективное – на ряд лет (олимпийский цикл).

2. Текущее – на год.
3. Поэтапное – на месяц, период.
4. Оперативное – на турнир, игру.

Итак, планирование психологической подготовки должно быть основано на общих принципах и методах, применяемых в системе спортивной тренировки с учетом специфики конкретного вида спорта.

Общая психологическая подготовка характеризуется направленностью на формирование и развитие универсальных (всеобъемлющих, разносторонних, пригодных для многих целей) свойств личности и психических качеств, которые, являясь ключевыми в спорте, ценятся и во многих других видах деятельности человека.

Специальная психологическая подготовка характеризуется направленностью на формирование и развитие психических качеств и свойств личности обучающихся, способствующих успеху в особых, конкретных условиях спортивной деятельности.

#### **Средства и методы психологической подготовки обучающегося**

Решение задач психологической подготовки обучающихся осуществляется с помощью соответствующих средств и методов.

Общими средствами психологической подготовки обучающихся являются: физические упражнения, средства техники и тактики данного вида спорта.

Специальные психологические средства – психологические упражнения, влияния, воздействия.

Организация психологического климата в спортивном коллективе, групповых командных действий.

Психологическое образование тренеров-преподавателей и обучающихся.

Психологические средства регуляции и саморегуляции психического состояния.

Для развития и формирования психических процессов и функций спортсменов необходимо применять следующие средства, методы и приемы: выполнение различных упражнений (физических, психологических и др.) на фоне утомления, эмоционального возбуждения, в условиях дефицита времени и ограничения пространства, максимальных физических усилий, в условиях моделирования спортивной деятельности.

Для развития тактического мышления – разработка и составление тактических вариантов и творческих заданий, моделирование игры противника, просмотры кинофильмов, видеозаписей, анализ проведенной учебно-тренировочной работы, составление индивидуальных и командных планов, заданий по тактическим действиям.

Для воспитания морально-волевых качеств личности обучающегося эмоциональной устойчивости первостепенное значение имеют: личный пример тренера-преподавателя, разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, поручение, обсуждение, взыскание, наказание; различные приемы

психорегуляции и саморегуляции, упражнения в усложненных условиях деятельности и т.д.

Еще дополнительно выделяют такие средства психологической подготовки обучающихся, как контроль, самоконтроль, внушение, самовнушение, физиотерапевтические (сауна, массаж, бассейн и т.п.), психофармакологические (транквилизаторы, антидепрессанты, психостимуляторы, ноотропы и т.д.).

### **Проведение психологической подготовки**

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера-преподавателя и под руководством тренера-преподавателя. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех обучающихся команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех обучающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте – проблема и психологическая и педагогическая. Казалось бы, не только психологические, но и педагогические ее аспекты должны интенсивно разрабатываться специалистами по теории и методике спортивной тренировки, также как и тренерами-преподавателями спортивных команд хотя бы в порядке обобщения личного опыта или опыта реализации рекомендаций, вытекающих из психологических исследований.

Психологическая подготовка – один из аспектов использования научных достижений психологии, реализации ее средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности. В связи с этим психологическая подготовка теснейшим образом связана с повышением психологической культуры спорта, с междисциплинарным взаимодействием наук о спорте.

Неуклонный и значительный рост спортивных достижений, рекордов, характерный для мирового спорта, показывает недостаточность трех видов подготовки (физической, технической, тактической). Современные спортивные соревнования требуют от участников огромной затраты не только физической, но и психической энергии. Даже хорошо физически и



технически подготовленный обучающийся не может одержать победу, если у него не достаточно развиты необходимые для этого психические функции и психологические черты личности. **Все это говорит о необходимости четвертого вида подготовки обучающегося – психологической.**

## **ПРЕДСТАРТОВЫЕ СОСТОЯНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **Понятие психологического состояния обучающегося**

Психические состояния обучающегося- особая категория психологии спорта, объединяющая большую группу жизненных явлений. Хотя психические состояния нельзя полностью сводить к переживаниям, однако они занимают значительное место.

Между тем психические состояния могут заполнить существующий разрыв между психическими процессами: ощущениями, восприятиями, мышлением и психическими свойствами личности.

Психические состояния являются психологической характеристикой личности обучающегося, которая отражает сравнительно длительные его переживания.

Длительно сохраняющиеся психические состояния оказывают влияние на формирование характера личности. Устойчивая познавательная направленность личности может свидетельствовать о целенаправленности и цельности характера. Подобным образом тенденция к изменчивости настроения может быть выражением неустойчивости интересов и потребностей, несерьезного отношения к тренировке.

В спортивных соревнованиях, как правило, участвуют хорошо подготовительные и равные по силам противники. Это сообщает особую остроту соревновательной борьбе за лучший результат, за достижение победы и требует от обучающегося или команды напряжения всех физических и духовных сил.

Описанные далеко не исчерпывающим образом условия спортивного соревнования оказывают существенное влияние на обучающегося. Оно сказывается еще в период, предшествующий соревнованию. Оно оказывает определенное воздействие в ходе самого соревнования, оно оставляет и разнообразное последствие уже после окончания соревнования.

В связи с такими родами влияниями, которые существенным образом отражаются и на достижении обучающегося или иного результата в соревнованиях и на продолжении их спортивной деятельности после соревнования, возникают многочисленные психологические проблемы, часть которых служила предметом специальных исследований в психологии спорта.

Занимаясь физическими упражнениями, человек испытывает напряжение, превышающее обычные, повседневные нормы. Часто, особенно в спорте, эти напряжения могут быть даже предельными. Важно отметить, что разумное систематическое использование таких физических и психологических напряжений в физическом воспитании и спорте приводит к тому, что они становятся привычными. Это, несомненно, положительный

эффект, так как он способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности, развитию физических и психологических качеств, а в спорте – росту спортивных результатов.

В ходе систематической тренировки организм обучающегося испытывает ряд функциональных различных состояний, тесно взаимосвязанных друг с другом, где каждое предыдущее влияет на протекание последующего. До начала работы у обучающегося возникает предстартовое состояние, к которым присоединяется влияние разминки; от качества разминки и характера предстартового состояния скорость и эффективность выработки в начале работы, а также наличие или отсутствие мертвой точки. Эти процессы определяют, в свою очередь, степень выраженности и длительность устойчивого состояния, а от него зависит скорость наступления и глубина развития утомления, что далее обуславливает особенности процессов восстановления. В зависимости от успешности протекания восстановительных процессов у обучающегося перед началом следующего учебно-тренировочного занятия или соревнования проявятся те, или иные формы предстартовых реакций, что опять-таки будет определять последующую двигательную деятельность.

Также центральное место в психологии соревновательной деятельности обучающегося занимает исследование таких психических состояний, как психическое напряжение, эмоциональное возбуждение, стресс, предстартовое волнение. Эти состояния характеризуются как предрабочие в случаях значимой деятельности с неопределенным исходом.

В основе психического напряжения лежит взаимодействие двух видов регуляции в деятельности обучающегося: эмоциональный и волевой. Первый порождает переживание, второй – волевое усилие.

Часто переживание обучающегося, возникающее перед соревнованием, достаточно успешно стимулируют его, сводя к минимуму волевые усилия. В тоже время любое волевое усилие имеет в своей основе эмоциональное начало. Как известно, эти понятия глубоко взаимосвязаны.

Предсоревновательное эмоциональное напряжение регулируется целенаправленным волевым усилием. Эмоции вызывают энергетический выброс, а воля определяется экономичностью использования этой энергии. История спорта знает немало примеров, когда рекордные достижения становились результатом эмоций, управляемых волей.

### **Виды психологических состояний и их характеристика**

Связанные с работой мышц изменения многих функций организма (увеличение легочной вентиляции, потребления кислорода, частоты сердечбиений, систолического и минутного объема крови, повышение уровня обмена веществ и энергии) могут наблюдаться еще до начала мышечной деятельности, в результате возникновения предстартового и стартового состояний.

Предстартовое состояние возникает за много часов и даже суток до начала соревнований, а собственно стартовое является продолжением и в большинстве случаев усилением предстартовых реакций.

В предстартовом, и особенно в стартовом состояниях, увеличиваются легочная вентиляция и газообмен, повышается температура тела, частота сердцебиений, изменяется функциональное состояние двигательного аппарата.

Предстартовые и стартовые реакции обусловлены эмоциями, возникают перед работой. Наиболее ярко они проявляются перед крупными соревнованиями.

По механизму возникновения предстартовые и стартовые реакции являются условными рефлексам. Они могут быть специфическими и неспецифическими.

Первые обусловлены особенностями предстоящей мышечной деятельности (чем больше мощность работы, тем резче выражены предстартовые сдвиги), вторые - не характером предстоящей работы, а значительностью данного соревнования для спортсмена.

В каждом отдельном случае, в предстартовом периоде могут преобладать или специфические или неспецифические реакции. Если более выражены специфические, то степень предстартовых сдвигов соответствует трудности предстоящей работы.

Современный спорт многообразен. Многообразие его выражается: 1) в большом количестве видов спорта; 2) в большом числе соревновательных упражнений, входящие в отдельные виды спорта; 3) в исключительном разнообразии содержательной и процессуальной стороны спортивной деятельности (биомеханические, энергетические, средовые и психологические особенности).

Для организации психологического анализа спортивной деятельности принято группировать все виды спорта и соревновательных упражнений.

Наиболее рациональная систематика видов и соревновательных упражнений в спорте, разработанная Г.Т. Джамгаровым.

Предлагая свою систематику, автор использовал независимые от вида спорта положения, выражающие характер взаимодействия обучающихся в процессе соревновательной деятельности, при этом главной целью было рассмотреть взаимодействия, регламентированные соответствующими правилами соревнований. Исследования показали, что конкретные формы взаимодействия обучающихся зависят от особенностей вида спорта, и это определяет, главным образом, психологическую специфику. Существует две основные формы взаимодействия: 1) по отношению к противнику - противоборство; 2) по отношению к партнерам - взаимодействие.

Противоборство характеризуется наличием прямого или косвенного психологического (может быть, и физического) контакта между обучающимися и отличается конфликтностью взаимоотношений. Оно может иметь различную степень остроты, которая зависит от особенностей спорта, значимости соревнований и индивидуально- психологических особенностей обучающихся-участников.

Взаимодействие партнеров протекает как сотрудничество, взаимная помощь, поддержка, согласование и координация совместных условий.

Эти две основные формы взаимодействия соревнующихся обучающихся составили основание для определения критериев систематики Т. Т. Джамгарова, которые сводятся к следующему:

противоборство противников: непосредственное (при жестком, нежестком, условном физическом контакте) и опосредованное (при отсутствии физического контакта). Обязательное условие – наличие психического контакта;

взаимодействие партнеров: при совместно взаимосвязанных действиях, при совместно синергетических действиях, при совместно-последовательных действиях и при совместно-индивидуальных действиях.

В результате разработки систематики многообразие видов спорта было сведено до девяти групп. Виды спорта, отнесенные к одной группе, действительно имеют много общего в психологическом отношении, несмотря на различия по другим показателям. Например, для видов спорта характерна однонаправленная психическая активность. Психическая структура соревновательной деятельности гимнаста, прыгуна с трамплина на лыжах и слаломиста включает в себя: максимальную концентрацию внимания, настройку перед выходом на старт, приемы самоконтроля за ключевыми составляющими техники, умение противостоять сбивающим факторам.

Управление подготовкой обучающихся требует учета не только соревновательных переживаний и состояний, но и тех, которые предшествуют соревнованиям и следуют за успехами или неудачами в спортивной борьбе. Практика психологической подготовки обучающихся убедительно показывает, что многие успехи и поражения могут быть объяснены с позиций необходимых воздействий тренеров-преподавателей и самих обучающихся на эмоциональные состояния перед стартом. Вряд ли можно сбрасывать со счетов и особенности психических состояний обучающихся команд после соревнований, ибо на психику обучающегося глубоко воздействуют оценки проделанной работы. Различают следующие типы предстартовых состояний:

- Стартовая лихорадка, характеризующаяся сильным волнением, частичной дезорганизацией поведения, беспричинным оживлением, быстрой сменой эмоциональных состояний, неустойчивостью, ошибками, обусловленными ослаблением процессов памяти (запоминания, узнавания, сохранения, воспроизведения, забывания). Чаще всего такое состояние наблюдается у лиц с преобладанием в нервной системе возбудительных процессов над тормозными. Как правило, стартовая лихорадка сопровождается снижением контролирующих функций коры головного мозга над подкоркой. Наблюдается учащение сердцебиения и дыхания, поверхность дыхания, излишняя потливость, снижение температуры конечностей, повышенный тремор, повышенная частота мочеиспускания. Все это приводит к тому, что спортсмен не в состоянии использовать наработанные возможности, допускает ошибки даже в хорошо освоенных действиях, ведет себя импульсивно, непоследовательно.
- Стартовая апатия обусловлена течением нервных процессов, противоположным тому, которое вызывает стартовую лихорадку: тормозные

процессы в нервной системе усиливаются, чаще всего под воздействием сильного утомления или перетренировки. Наблюдается некоторая сонливость, вялость движений, снижаются общая активность и желание соревноваться, притупляются восприятие, внимание. Однако у ряда обучающихся через некоторое время (час или два), постепенно, по мере приближения времени старта, состояние апатии переходит в оптимальное соревновательное состояние. Такое явление чаще всего обуславливается наличием некоторых нежелательных (или неизвестных) моментов в предстоящем соревновании. У стартовой апатии есть особая разновидность – самоуспокоенность, которая возникает в тех случаях, когда обучающийся заранее уверен в своей победе, низко расценивает возможности своих соперников. Опасность этого состояния заключается в пониженном внимании, неспособности к мобилизации при неожиданных изменениях ситуации.

- Боевая готовность связана с оптимальным соотношением динамики возбуждательных и тормозных процессов в нервной системе, их уравновешенностью и оптимальной подвижностью. Признаками такого состояния служат: сосредоточенность внимания на предстоящем соревновании, повышенная восприимчивость и способность мыслить, действенность и стенический характер эмоций, оптимальный уровень тревожности. В восточных единоборствах боевая готовность характеризуется особой отчетливостью сознания, рискованностью, раскрепощенностью мышц и движений, безграничной верой в возможность победы.

### **Особенности предстартовых состояний**

Разновидность предстартового состояния и выраженность возникающих при этом реакций зависят от уровня тренированности обучающегося. У тренированных вегетативные сдвиги могут быть даже более выраженными, чем у нетренированных, но эти сдвиги сочетаются у первых с лучшей уравновешенностью нервных процессов, что играет большую роль в поддержании высокой работоспособности.

В последнее время некоторые психологи выделяют еще две формы предстартовых состояний: «состояние самоуспокоенности» и «состояние спокойной уверенности». Для состояния самоуспокоенности характерно недооценка предстоящих в соревнованиях трудностей и силы соперников и переоценка собственных возможностей.

Обучающийся перед стартом доволен собой, самоуверен и пассивен. Наблюдается снижение интенсивности внимания, ухудшение процессов восприятия и мышления.

При спокойной уверенности имеет место активное деловое отношение обучающегося к соревнованию. Он хорошо мобилизован, но спокоен и уверен в своем успехе. Все психические процессы характеризуются оптимальными параметрами. Такое состояние чаще возникает, когда предстоит состязание с заведомо слабым соперником и есть очевидная гарантия победы.

Предстартовое состояние боевой готовности и спокойной уверенности является признаком состояния психической готовности и наиболее благоприятны для успешного участия в соревнованиях. Три других формы

нередко оказывают неблагоприятное влияние на выступление обучающегося. В частности, стартовая лихорадка приводит к слишком быстрому темпу, потере плавности и ритмичности исполнения упражнений в начале соревнования, вызывает быстрый упадок сил, отрицательно сказывается на координации движений и дифференцировке усилий, дезорганизует поведение и приводит к потере самоконтроля. Предстартовая апатия наблюдается аналогичные изменения в действиях обучающихся, но с другими, если можно так сказать, отрицательным знаком (вялость, пассивность) - потеря темпа в сторону замедления, сбои в ритме, отсутствие четкости. В этом состоянии обучающийся начинает соревнования на общем сниженном уровне активности, но не может мобилизовать все свои резервы.

Предстартовые реакции можно регулировать. В процессе тренировки обучающегося следует обучать управлению эмоциями. Кроме того, необходима правильная организация отдыха в дни и часы, предшествующие спортивному соревнованию. Длительное пребывание перед стартом в обстановке соревнований (непосредственно в зале, на стадионе) может оказывать отрицательное воздействие. В этих случаях для поддержания высокой работоспособности следует переключить внимание обучающегося на иную деятельность.

Одним из важных приемов, регулирующих предстартовые реакции, является разминка. При подборе упражнений, выполняемых при разминке, необходимо учитывать особенности предстартовых реакций. Эффект разминки обусловлен следующим. Если в предстартовом состоянии преобладают тормозные процессы, то разминка может уменьшить или совсем снять это торможение. При преобладании же возбуждающих процессов разминка, усиливая возбуждение в двигательном анализаторе, способствует снижению его в других центрах, таким образом, благоприятное воздействие ее при всех формах предстартовых реакций связано с установлением оптимальных соотношений между возбуждающими и тормозными процессами в ЦНС.

Регуляция предстартовых реакций может осуществляться путем словесных воздействий на вторую сигнальную обучающегося. Анализ предстоящей борьбы, оценка своих возможностей и сил соперников способствуют оптимизации возбуждающих процессов в предстартовом состоянии.

Некоторое значение для регуляции предстартовых реакций имеет массаж незадолго до старта. Усиливая поток афферентных импульсов от двигательного аппарата и кожи, он действует аналогично разминке.

Предстартовые состояния возникают у обучающихся в связи с предстоящими выступлениями на соревнованиях. Оно является эмоциональным состоянием и связано с особенностями переживания обучающимся своего будущего участия в соревнованиях. Предстоящее соревнование на основе прошлого опыта обучающихся может по-разному отражаться в его голове. В одних случаях он может опасаться за исход своего выступления, в других же радостно его ожидать. В том и другом случае это будет переживаться обучающимся по-разному.

Но без основания высказывается предложение, что эмоциональное состояние перед стартом, как и всякое эмоциональное состояние, тесно связано не только онтогенетический, но и филогенетически с мышечной деятельностью. Оно связано с подкреплением функциональными изменениями в организме, которые возникают при спортивных упражнениях, т.е. при мышечной работе. При этом данные изменения постоянно подкрепляются также сложной совокупностью сигналов из внешней, прежде всего общественной, среды - взаимодействием первых и вторых сигналов действительности.

В психологии спорта проблема предстартовых состояний привлекала внимание исследователей прежде всего в связи с практическим ее значением. Изучение ее позволило установить, что предстартовое состояние неоднородно. О. А. Черникова, например, выделила две его разновидности.

Исследования автора и его сотрудников, проведенные более чем 400 спортсменах различной квалификации, позволили еще более дифференцировать предстартовое состояние. Установлено и в настоящее время является признанным фактом, что оно может проявляться в трех основных формах, каждая из которых характеризуется определенными особенностями протекания корковых процессов, вегетативных функций и хорошо выраженными психологическими симптомами.

Первая форма характеризуется оптимальным уровнем всех физиологических процессов. Психологические ее симптомы: напряженное ожидание, возрастающее нетерпение («скорей бы бежать, плыть, начать бой»), легкое возбуждение; мысли о прохождении дистанции или предстоящем бое (темп, тактика), забота об экономии сил, о максимальной готовности к старту.

Вторая форма характеризуется широкой иррадиацией и высокой степенью интенсивности процесса возбуждения в коре головного мозга, резко выраженными вегетативными сдвигами (учащение пульса, дыхания, потливость, дрожание конечностей, иногда дрожь во всем теле, резкое усиление диуреза и др.). Психологические симптомы: волнение, достигающее степени подавляющего, нервозность, неустойчивое настроение (от бурного веселья до слез), забывчивость, рассеянность, беспричинная суетливость и т.д.

Третья форма характеризуется преобладанием в коре запредельного охранительного торможения. Типичными внешними реакциями являются малая подвижность, зевота. Психологические симптомы: вялость, инертность, апатия, нежелание участвовать в соревнованиях, плохое настроение, сонливость.

Исходя из особенностей проявления каждой из указанных форм предстартового состояния, автор назвал первую из них состоянием боевой готовности, вторую - состоянием «стартовой лихорадки» и третью - состоянием «стартовой апатии».

То или иное предстартовое состояние оказывает определенное влияние на протекание деятельности обучающегося во время соревнования и на достижение им того или иного спортивного результата.

Возникновение того или иного предстартового состояния всегда детерминировано. Число факторов, их детерминирующих, весьма значительно. Но среди этих факторов наибольшее значение, с точки зрения обеспечения благоприятного предстартового состояния и предотвращения неблагоприятных форм, имеет хорошая тренированность обучающегося, его отличительная, так называемая спортивная форма.

На состояние обучающегося перед стартом могут оказать влияние и другие факторы: характер, масштаб и значение соревнований, состав участников и силы «противников», организованность, спаянность и дисциплина в спортивном коллективе, опыт прошлых соревнований, состав и поведение зрителей, и ряд других.

В последнее время со стороны некоторых авторов имеются попытки различать предстартовое и стартовое состояние обучающегося. Я. В. Лехтман же выделяет собственно стартовое состояние, возникающее непосредственно перед стартом, предстартовое состояние, возникающее с момента приезда к месту соревнований («попадание в спортивную обстановку», как пишет Я. Б. Лехтман) и раннее предстартовое (или предсоревновательное) состояние, возникающее задолго до соревнований. Такая градация состояний обучающегося перед соревнованиями лишена каких бы то ни было оснований, поскольку совершенно отсутствует научные факты, свидетельствующие о наличии каких-то существенных, принципиальных различий как в механизме, так и во внешних проявлениях этого состояния, зависящих только от большей или меньшей временной и пространственной близости спортсмена к моменту и месту начала соревнований.

### **Способы коррекции предстартовых психологических состояний**

В качестве средств психологической подготовки обучающегося чаще всего используются: формирование мировоззрения, внушение и самовнушение, подготовка участием в деятельности, контроль и самоконтроль, а также возможности физиотерапии, психофармакологии и электростимуляции.

Формирование мировоззрения. Наиболее важной и одновременно сложной проблемой является формирование мотивов спортивной деятельности, в том числе мировоззрение как наиболее стойкого мотива. Осуществляется это посредством становления и развития современных взглядов на культурно-исторические корни спорта вообще и избранного вида в частности, выработки определяющих принципов спортивной тренировки в избранном виде спорта и их взаимосвязи с условиями и принципами деятельности вне спорта, а также формированием собственных принципов и взглядов обучающегося, команды и тренера-преподавателя по всем вопросам совместной деятельности.

Показательным в этом смысле являются занятия видами восточных единоборств, где в процессе тренировок постоянно проводятся тщательно продуманные, содержательно емкие параллели философского, воспитательного характера, устанавливаются строго соблюдаемые правила почтительности, уважения, поощрения и наказания. При этом немалую долю



составляют упражнения, построенные на образах, заимствованных из жизни природы.

У тренера-преподавателя в любом виде спорта всегда найдется возможность для доверительного общения, для бесед, убедительных примеров и аналогий, для справедливо обоснованных приказов, совместных обучающимися размышлений, для побуждения и выслушивания рассуждений, для вдумчивого и многогранного регулирования целей, для аргументированного и многогранного регулирования целей, для аргументированного вероятностного прогнозирования успеха на предстоящих соревнованиях, для выявления мотивов обучающегося, которые могут быть задействованы, актуализированы в той или иной ситуации.

Внушение и самовнушение. У квалифицированных обучающихся, как правило, имеется емкий арсенал средств, связанных с использованием гимнастических возможностей психики.

С помощью гипнотизера (внушение) или самоприказов в особом состоянии (самовнушение) обучающийся добивается необходимых изменений в состоянии психики. Чаще всего внушение и самовнушение используются для достижения необходимых состояний: сна перед ответственным стартом, отдыха в промежутках между попытками, акцентирования собственных достоинств и недостатков соперников, приведения себя в оптимальное предстартовое, предтренировочное или постсоревновательное состояние. Внушение и самовнушение обычно проводятся в форме гетеротренинга (с помощью гипнотизера), аутоотренинга (психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка, идеомоторная тренировка), в форме сюжетных представлений (конкретного соперника, места проведения будущих соревнований, действий судьи), «репортажа» в полусне (где тренер-преподаватель ведет условный репортаж с соревнований), повторение клятв перед матчем, а также с помощью «наивных» методов (талисманов, всевозможных примет, «счастливой» одежды и обуви).

Подготовка участием в деятельности. Это наиболее разностороннее, но не всегда достаточно учитываемое и поддающееся оценке средство психологической подготовки обучающихся команд. Сложность его использования состоит в том, что любое действие обучающегося так или иначе связано с динамикой спортивной формы, а приобретение (или утрата) физических качеств, навыков, как мы уже говорили, всегда сопряжено с психическими процессами, с развитием личности, с формированием отношения к тренировочным и соревновательным нагрузкам, с реализацией достигнутого уровня развития, в том числе и психического. Тренер-преподаватель и обучающийся следят за волнообразным характером нагрузок, за их цикличностью, работают над техникой движений, при этом постоянно соотносят свои действия с условиями участия в предстоящих соревнованиях, порой до мельчайших деталей разрабатывают арсенал действий обучающегося в соревновательных ситуациях, готовят возможные варианты действий. Очень часто учебные тренировки проводятся по схеме максимального приближения к обстановке соревнований.

В качестве форм подготовки участием в деятельности чаще всего используется: выработка ритуала предсоревновательного и предстартового поведения, секундирование (специально организованное управление поведением обучающегося непосредственно перед стартом или поединком), идеомоторная учебная тренировка (использование представления о движениях непосредственно перед их выполнением), выработка навыков переключения с одного вида деятельности на другой или отключения от навязчивых форм деятельности, моделирование соревновательных ситуаций в полном или частичном объеме, адаптация к условиям и режиму предстоящих соревнований (по времени, климатическим и погодным условиям, условиям размещения участников и т.п.).

Контроль и самоконтроль. Это специально организованное наблюдение или самонаблюдение является частным случаем исследовательской деятельности тренера-преподавателя и обучающегося, предметом их педагогического общения. Психического развитие, достигаемое в результате контроля и самоконтроля, выражается в более высокой осознанности действий, в двигательной и поведенческой культуре спортсмена.

Контроль и самоконтроль осуществляются в форме дневников, отчетов по памяти учебно-тренировочных и соревновательных ситуациях, выставление оценок тренером-преподавателем и обучающимся по промежуточным и итоговым параметрам учебной тренировки, приборного контроля и видеозаписи, наблюдение за эмоциональными проявлениями, а также за настроением, самочувствием – желанием работать, тревожностью, бессонницей.

Физиотерапевтические, аппаратные и психофармакологические средства. Эти средства чаще всего используются для коррекции психических состояний и в специальную группу выделяются лишь в связи с необходимостью для их применения особого оборудования, приборов и препаратов, достаточно широко используются эти средства в спорте высших достижений и в меньшей мере – в работе обучающимися. Ими весьма эффективно достигаются снятия психического напряжения, снижения болезненных ощущений в опорно-двигательном аппарате, улучшения настроения, повышения адаптационных возможностей организма по отношению к нагрузкам и решаются некоторые более специфические проблемы психологической подготовки. Назначение и дозировка этих средств обычно зависит от индивидуальных особенностей обучающихся обязательно согласуется со специалистами спортивной медицины и психологами.

К числу указанных средств относятся: сауна, массаж, гидромассаж и электромассаж, бассейн, функциональная музыка, аппараты Электроанальгезия и электронаркоза, психотропные фармакологические средства (транквилизаторы, антидепрессанты, психостимуляторы, ноотропы и адаптогены).

Электромассаж предполагает использование миостимуляции слабым током (до 650 микроампер) различных мышечных групп. Миостимуляции подвергаются наиболее обширные и крупные группы мышц: живота, спины,

бедер. Как правило, конструкцией прибора обеспечивается поочередное (по кругу) подключения мышечных групп.

Электроанальгезия базируется на воздействии импульсных токов определенной формы и частоты (от 500 до 2000 герц) на центральную нервную систему, что способно формировать участки распространяющейся депрессии (аффективное состояние).

Транквилизаторы оказывают седативное, успокаивающее действие, снижают психическое напряжение, страх и тревогу, нормализуют психическое состояние и уменьшают вегетативные расстройства.

Антидепрессанты (две разновидности): одни успокаивают и повышают настроение, другие стимулируют психическую активность.

Психостимуляторы оказывают тонизирующее, энергизирующее действие и стимулируют мотивацию достижений.

Ноотропы действуют на разум, улучшают деятельность высших психических функций, используются в качестве средств оптимизации умственной деятельности и повышения адаптации к длительным физическим нагрузкам.

Адаптогены очень многочисленны, широко используются в народной медицине. Выделяют две группы адаптогенов:

а) преобладают экономизирующие свойства (препараты женьшеня, золотого корня и др.);

б) выражены стимулирующие свойства (препараты китайского лимонника, левзеи и др.).

Психофармакологические средства должны применяться по назначению врача в случаях необходимости, только в послесоревновательном или учебно-тренировочном периоде.

## **2.8. Восстановительные мероприятия**

**Реабилитационно - восстановительная подготовка** – это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в спортивной аэробике необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы аэробисток. Система профилактически-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического, гигиенического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов учебной тренировки, в том числе и нетрадиционных.

5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса.
7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

#### Психологические средства восстановления:

1. Организация внешних условий и факторов учебной тренировки.
2. Создание положительного эмоционального фона учебной тренировки.
3. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к учебной тренировке.
4. Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоприказы, самоободрение.
5. Идеомоторная учебная тренировка.
6. Психорегулирующая учебная тренировка.
7. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

#### Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Учебные тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов. Учебные тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак — 20-25 %, обед — 40-45 %, полдник — 10 %, ужин — 20-30 % суточного рациона.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время учебной тренировки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная одежда и обувь.

#### Физиотерапевтические средства восстановления:

1. Душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий).
2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.
3. Бани 1-2 раза в неделю, парная или суховоздушная: при температуре 80-90°, 2-3 «захода» по 5-7 мин., не позднее, чем за 5 дней до соревнований.
4. Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидропроцедурами).
5. Спортивные растирки.

6. Аэризация, кислородотерапия, баротерапия.

7. Электросветотерапия—динамические токи, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

Таблица 16

**Схема организации восстановительных мероприятий при подготовке к соревнованиям**

<b>Время применения</b>	<b>Мероприятия</b>
Перед тренировками	1. Самомассаж. 2. Витамин С. 3. 60-80 мл спортивного напитка или 20-30 мл шиповника. 4. Установка на тренировку, положительный фон. 5. Самонастройка.
Во время тренировок	1. Рациональное построение тренировочного занятия. 2. Разнообразие средств и методов тренировки. 3. Адекватные интервалы отдыха. 4. Упражнения для активного отдыха, ла расслабление, восстановление дыхания, коррекцию. 5. Самоуспокоение, самоодобрение, самоприказы. 6. Идеомоторная тренировка. 7. Спортивные напитки.
После зарядки или 1-й тренировки (утро)	1. Непродолжительный контрастный душ. 2. Легкий массаж, самомассаж или растирание болезненных участков 3. Комплевит, витамин С, аэвит (во время завтрака). 4. Непродолжительная тематическая беседа или теоретическое занятие. 5. Активный или пассивный отдых, прогулки на воздухе, экскурсии, чтение, слушание музыки.
После 1-й тренировки (день)	1. Теплый душ. 2. Общий массаж. 3. Аэризация. 4. Поливитамины (во время обеда). 5. Дневной сон.
После 2-й тренировки (вечер)	1. Успокаивающий душ или ванна. 2. Успокаивающий массаж. 3. Психорегулирующая тренировка. 4. Поливитамины, глюконат кальция (во время ужина). 5. Пассивный отдых, отвлекающие мероприятия. 6. Ночной сон.
2 раза в неделю	1. Баня: паровая или сауна. 2. Свободное плавание в бассейне. 3.Кратковременное ультрафиолетовое облучение.
1 раз в неделю	День профилактического отдыха

## 2.9. Антидопинговые мероприятия

К средствам, которые используются в спорте для повышения спортивного мастерства, относятся: допинги, допинговые методы, психологические методы, механические факторы, фармакологические средства ограниченного использования, а также пищевые добавки и вещества.

К средствам, которые причиняют особый вред здоровью и подвергаются контролю, относятся допинги и допинговые методы (манипуляции). По фармакологическому действию допинги делятся на пять классов:

1. Психостимуляторы (амфетамин, эфедрин, фенамин, кофеин, кокаин и др.);
2. Наркотические средства (морфин, алкалоиды-опиаты, промедол, фентанил и др.);
3. Анаболические стероиды (тестостерон и его производные, метан-дростенолон, ретаболил, андродиол и многие другие), а также анаболические пептидные гормоны (соматотропин, гонадо-тропин, эритропоэтин);
4. Бета-блокаторы (анапримин (пропранолол), окспренолол, надолол, атенолол и др.);
5. Диуретики (новурит, дихлоти-азид, фуросемид (лазикс), клопамид, диакарб, верошпирон и др.).

Допинги являются биологически активными веществами, выделенными из тканей животных или растений, получены синтетически, как и их аналоги. Многие допинги входят в состав лекарств от простуды, гриппа и других заболеваний, поэтому прием обучающимся лекарств должен согласовываться со спортивным врачом во избежание неприятностей при прохождении допинг - контроля.

К допинговым методам относятся кровяной допинг, различные манипуляции (например, подавление процесса овуляции у женщин и др.). Биологическое действие в организме отдельных классов допингов разнообразно. Так, психостимуляторы повышают спортивную деятельность путем активации деятельности ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что улучшает энергетику и сократительную активность скелетных мышц, а также снимают усталость, придают уверенность в своих силах, однако могут привести к предельному напряжению функций этих систем и истощению энергетических ресурсов. Наркотические вещества подавляют болевую чувствительность, так как являются сильными анальгетиками, и отдаляют чувство утомления. Анаболические стероиды усиливают процессы синтеза белка и уменьшают их распад, поэтому стимулируют рост мышц, количества эритроцитов, способствуя ускорению адаптации организма к мышечной деятельности и процессов восстановления, улучшению композиционного состава тела. Бета-блокаторы противодействуют эффектам адреналина и норадреналина, что как бы успокаивает обучающегося, повышает адаптацию к физическим нагрузкам на выносливость. Диуретики, или мочегонные средства усиливают выведение из организма солей, воды и некоторых химических веществ, что способствует снижению массы тела, выведению запрещенных препаратов.

Таблица 17

## Тематический план Антидопинговой программы

№	Наименование темы	Часы		
		всего	аудиторная работа	самостоятельная работа
1	Что такое допинг?	1	1	
2	Исторический обзор проблемы допинга	2	1	1
3	Мотивация нарушений антидопинговых правил	1	1	
4	Запрещенные вещества	1	1	
5	Запрещенные методы	1	1	
6	Последствия допинга для здоровья	1	1	
7	Допинг и спортивная медицина	1	1	
8	Психологические и имиджевые последствия допинга	1	1	
9	Допинг и зависимое поведение	2	1	1
10	Нормативно-правовая база антидопинговой работы	1	1	
11	Организация антидопинговой работы	1	1	
12	Процедура допинг-контроля	1	1	
13	Наказания за нарушение антидопинговых правил	2	1	1
14	Профилактика допинга	2	1	1
15	Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности	1	1	
16	Контроль знаний	1	1	
Итого:		20	16	4

**Содержание тем:**

## Тема 1. Что такое допинг?

Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы «фейрплей».

## Тема 2. Исторический обзор проблемы допинга.

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

Тема 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил.

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

Тема 4. Запрещенные субстанции.

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

Тема 5. Запрещенные методы.

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

Тема 6. Последствия допинга для здоровья.

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

Тема 7. Допинг и спортивная медицина.

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

Тема 8. Психологические и имиджевые последствия допинга.

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



Тема 9. Допинг и зависимое поведение.

Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок обучающегося, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта. Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).

Тема 10. Нормативно-правовая база антидопинговой работы.

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

Тема 11. Организация антидопинговой работы.

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

Тема 12. Процедура допинг-контроля.

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

Тема 13. Наказания за нарушение антидопинговых правил.

Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства.

Принцип безусловной личной ответственности обучающегося. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц. Задание для самостоятельной работы. Составить таблицу «Варианты наказания обучающегося за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств».

Тема 14. Профилактика допинга.

Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики. Задание для самостоятельной работы. Разработка эскиза агитационного плаката, или коллажа, или презентации, направленный на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.

Тема 15. Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности.

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

### **Методические рекомендации к организации и проведению занятий.**

Занятия могут проводиться либо в стандартных аудиториях, либо в помещениях, оборудованных стульями, позволяющими рассаживать участников в различных конфигурациях (в общий круг, по микрогруппам). Второй вариант предпочтительнее, т.к. облегчает организацию групповых дискуссий; при его реализации следует предусмотреть возможность удобного ведения записей (наличие твердых папок или специальных стульев с откидными министопками). Используются иллюстративные материалы и мультимедиа презентации. Домашние задания даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь. Рекомендуются получение согласия родителей для участия детей в этом курсе (особенно если в группе присутствуют слушатели, не достигшие возраста 14 лет).

### **2.10. Инструкторская и судейская практика**

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства согласно типовому плану в форме семинаров, практических занятий, самостоятельного проведения учебно-тренировочных занятий и обслуживания соревнований.

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

- составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки, документации для работы отделения по лыжным гонкам;
- проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в учебно-тренировочных группах 3-5-го годов спортивной подготовки и совершенствования спортивного мастерства;
- составление положения о соревнованиях, практику судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города;
- организацию и судейство районных и городских соревнований по спортивной аэробике.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса. Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебно-тренировочной работы и судейства соревнований.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерско-преподавательской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается потребность к наставничеству,

сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всём протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занимающиеся учебно-тренировочных групп 4-5 годов спортивной подготовки активно помогают тренерско-преподавательскому составу спортивной школы в организации и проведении соревнований различного уровня. Занимающиеся групп спортивного совершенствования 1-3 годов спортивной подготовки и высшего спортивного мастерства являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими обучающимися. Они должны самостоятельно уметь провести всё занятие в группе, составив при этом конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по спортивной аэробике и, постоянно участвуя в судействе районных, городских и областных соревнований, на третьем году спортивной подготовки выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Таблица 18

### Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими обучающимися Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники легкоатлетических упражнений. Ведение дневника самоконтроля учебно-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-преподавателя.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

**3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная аэробика.**

*Таблица 19*

#### **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	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 – среднее влияние

1 - незначительное влияние

Под скоростными способностями понимают возможности обучающегося, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые обучающимся, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц обучающегося определяется максимальной величиной преодолеваемого

им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности обучающегося к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности обучающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

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

**Результатом реализации программы является:**

**На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная аэробика;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная аэробика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта спортивная аэробика.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.

**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 обучающихся.

Перевод обучающихся на следующий этап осуществляется на основании Положения Учреждения о порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся. Обучающиеся, освоившие в полном объеме Программу подготовки и успешно выполнившие требования промежуточной аттестации, переводятся на следующий этап (год подготовки) приказом директора Учреждения по решению тренерско-преподавательского совета Учреждения. Обучающиеся по итогам учебно-тренировочного года не выполнившие требования промежуточной аттестации могут продолжить спортивную подготовку на том же этапе, но не более одного раза на этапе.

**3.3. Виды контроля подготовленности**

В практике спорта выделяют пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение.

1. Предварительный контроль служит для получения исходных данных уровня подготовленности обучающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале спортивного сезона. Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, наметить средства и методы их решения.

2. Оперативный контроль предназначен для определения срочного учебно-тренировочного эффекта в рамках одной тренировки с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха.

3. Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности обучающегося. По его результатам в журнал выставляются соответствующие текущие оценки.

4. Этапный контроль предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одно - трех месяцев работе. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

5. Итоговый контроль, проводимый в конце спортивного сезона, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного учебно-тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования учебно-тренировочной работы с данным контингентом. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого обучающегося.

В спортивной практике основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение обучающимися специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

### **3.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы**

*Таблица 20*

#### **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 20 м (не более 5,4 с)	Бег на 20 м (не более 5,9 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 10 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)
	Напрыгивания на возвышенность 15 см за 30 секунд (не менее 22)	Напрыгивания на возвышенность 15 см за 30 секунд (не менее 20)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
	Наклон вперед из седа ноги врозь (не менее 2-3 см)	

Таблица 21

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 20 м (не более 4,9 с)	Бег 20 м (не более 5,0 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 сек (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек (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)
	Упор углом ноги врозь, (не менее 4 сек)	Упор углом ноги врозь (не менее 4 сек)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,1 сек)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,7 сек)
	Напрыгивания на возвышенность 15 см за 30 секунд (не менее 30)	Напрыгивания на возвышенность 15 см за 30 секунд (не менее 30)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, ладонями коснуться пола	
	Наклон вперед из седа ноги врозь (20см) (не менее 5 см)	Наклон вперед из седа ноги врозь (20см) (не менее 5 см)
	Шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (см. таблицу № 15)	

Таблица 22

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки

Скоростные качества	Бег 20 м (не более 4,0 с)	Бег 20 м (не более 4,2 с)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6,00 мин)	Бег на 1 км (не более 6,10 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)
	Упор углом ноги врозь (не менее 10 секунд)	Упор углом ноги врозь (не менее 10 секунд)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,7 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
	Попеременные прыжки на возвышенность 15 см за 10 секунд (не менее 42)	Попеременные прыжки на возвышенность 15 см за 10 секунд (не менее 42)
Гибкость	Продольные шпагаты на полу Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (Визуальная оценка не ниже 9,5)	Продольные шпагаты на полу Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (Визуальная оценка не ниже 9,5)
	Наклон вперед из седа ноги врозь (20см) (не менее 10 см)	Наклон вперед из седа ноги врозь (20см) (не менее 10 см)





	расслаблять мышцы										
2	Управление выражением лица			+	+	+	+	+	+	+	+
3	Навыки общего расслабления и напряжения						+	+	+	+	+

### **Методы выполнения контрольных нормативов на этапах спортивной подготовки**

По общей физической подготовке (ОФП):

1. Бег 20 метров - при команде «НА СТАРТ» –обучающийсязанимает исходное положение у стартовой линии. При команде «ВНИМАНИЕ» - обучающийсянаклоняет туловище вперед, переносит вес тела на впереди стоящую ногу. По команде «МАРШ» - обучающийсявыполняет бег на 20 метров, от стартовой линии по прямой на максимально возможной скорости пересекая финишную линию.

От стартовой до финишной линии судья замеряет время в секундах.

2. Прыжок в длину с места - обучающийсязанимает исходное положение стоя, ноги вместе, пальцы ног позади стартовой линии. Согнув ноги в коленях, взмахивая руками назад, отталкивается как можно сильнее и делает прыжок. Старается приземлиться на ноги как можно дальше.

От стартовой линии до точки касания пятками судья замеряет расстояние.

Дается две попытки. Оценивается лучший результат.

3. Челночный бег на дистанцию 10 метров. Обучающийсястановится перед стартовой линией, не наступая на нее. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет ее касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Фиксируется результат до 0,1 сек..

4. Бег 1000 м-выполняется с высокого старта на дорожке стадиона в спортивной обуви. Результат фиксируется в минутах и секундах. Разрешается только одна попытка.

5. Подъем туловища, лежа на спине выполняется из положения лежа на полу. Ноги согнуты, руки за головой. Поднять корпус вертикально. Время выполнения 30 сек. Оценивается количество.

6. Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа).

Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 градусов, туловище прямое. Оценивается количество отжиманий. С 1 взрослого разряда с фиксацией на 4 счета.

7. Подтягивание из виса на перекладине (девушки из виса на низкой перекладине)

8. Упор углом ноги врозь. Из исходного положения сед ноги врозь, подъем и удержание положения «угол». Ноги параллельно пола, руки не касаются бедер. Контакт с полом только ладонями. Результат фиксируется в секундах. Разрешается только одна попытка.

9. Напрыгивание на возвышенность высотой 15 см. Выполнять двумя ногами. Юношеские разряды – 30 сек., 1-й взрослый – МС выполняют попеременное напрыгивание – 10 сек.. Оценивается количество прыжков.

10. Наклон вперед из седа ноги врозь (20 см).

Юношеские разряды и 2 взрослый

- сидя на полу, расстояние между стопами 20 см, стопа сокращена. 3 пружинистых наклона вперед, на 4-й фиксация на 4 счета. 1-й взрослый;

- МС – расстояние между стопами 80 см и стопы на опоре высотой 20 см.

Оценивается результат в сантиметрах.

11. Шпагаты в 3х положениях (левый, правый, прямой).

Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально.

Поперечный шпагат – на полу. Стопы и бедра фиксируются на одной линии.

## **IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **5.1. Список литературных источников**

1. Федерального закона Российской Федерации от 14 декабря 2007г. N329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства спорта России от 12 сентября 2013 г. N 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания,
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта;
6. Федеральный закон Российской Федерации от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
7. Постановление администрации Кулундинского района Алтайского края о внесении изменений от 23.11.2020 №643 «Об утверждении муниципальной программы «Развитие физической культуры и спорта в Кулундинском районе» на 2021-2025г.
  
8. Давиденко Д.Н. Физиологические и методические основы оздоровительной аэробики: учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.И. Григорьев. – СПб., Изд- во СПбГУЭФ. – 2009. – 40 с.
9. Теоретические и методические основы воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста: учебник для студентов учреждений сред.проф. образования/ под редакцией С.О. Филипповой. – 5-е изд., стер. – М.: 2013.- 304 с.
10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика./ Ю. В. Менхин, А.В. Менхин.- Ростов-на-Дону.: Феникс, 2002. – 384 с.
11. Зефирова Е.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика: учебно- методическое пособие/ Е.В. Зефирова, В.В. Платонова. – СПб., СПбГУ ИТМО, 2006.- 25 с.
12. Шипилина И.А. Хореография в спорте: учебник для студентов/ И.А. Шипилина. - Ростов-на-Дону.: Феникс, 2004. – 307 с.
13. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учебное пособие/ В.Ю. Давыдов, А.И.

Шамардин, Г.О. Краснова. - 2-е издание, переработанное и дополненное. – Волгоград.: издательство ВолГУ, 2005.- 284 с.

14. Гелецкий В.М. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие/ В.М. Гелецкий. – Красноярск.: ИПК СФУ, 2008.- 342 с.

15. Баженова Н.А. Спортивная аэробика. Временные контрольные нормативы общей и специальной физической подготовки. Методическая разработка для общеобразовательных школ, детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Н.А. Баженова, Г.М. Воронцов, Н.А. Игнатова. - Барнаул, 2001.

16. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие/ В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. - Волгоград.: Изд-во ВГУ, 2004. – 124 с.

17. Лисицкая Т.С. Аэробика. Хореография и дизайн урока: учебно-методическое пособие/ Т.С. Лисицкая, И.М. Беляева. – М.: Фитнес конвенция, 2006.- 34 с.



## **V. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по спортивной аэробике составляется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц её осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки.

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

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

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

Приложение 1

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Кулундинская спортивная школа»  
Кулундинского района Алтайского края

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО «Кулундинская СШ»

ГODOVОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ

Разделы подготовки	Этапы подготовки							
	Начальной подготовки		Учебно-тренировочный				Спортивного совершенствования	
	До одного года	Свыше года	До двух лет 1-2		Свыше двух лет 3-4		До одного года 1	Свыше года
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	12	28	88	101	150	175	185	185
Общефизическая подготовка	158	188	247	169	193	491	412	379
Специальная физическая подготовка	34	85	41	45	55	75	80	80
Акробатика	30	50	50	60	90	120	130	130
Хореография	30	40	40	40	60	110	110	100
Техническая подготовка	22	40	146	182	200	190	200	200
Контрольно-переводные испытания	6	8	8	8	10	12	12	12
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	18	27	94	109	159	247	291	334
Восстановительные мероприятия	-	-	10	10	15	30	30	30
Медицинское обследование	2	2	4	4	4	6	6	6

Часов в неделю	6	9	14	14	18	28	28	28
Общее количество часов	312	468	728	728	936	936	1456	1456
Участие в соревнованиях (количество)	1-3	3-5	5-8		8-10			