



Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования Муниципального образования город Ирбит
«Ирбитская спортивная школа»
(МАОУ ДО «Ирбитская спортивная школа»)

Принято на заседании
Педагогического совета
МАОУ ДО «Ирбитская спортивная
школа»
Протокол № 2
от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО
«Ирбитская спортивная школа»
П. Н. Шевчук
Приказ № 11-2
от «09» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ
ПО ВИДУ СПОРТА «Спортивная Аэробика»**

Для группы Совершенствование спортивного мастерства

Возраст учащихся: 15-17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Разработчик: Осташевская Ирина Александровна
тренер-преподаватель по спортивной аэробике

г. Ирбит
2023 год

Содержание

I. Пояснительная записка

..... 3

II. Нормативная часть

..... 6

2.1. Комплектация группы

..... 6

2.2. Организация тренировочного процесса

..... 6

2.3. Структура годичного цикла

..... 7

2.4. Предельные тренировочные нагрузки

..... 8

2.5. Врачебно-педагогический и психологический контроль в спортивной
подготовке 9

III. Методическая часть

..... 12

3.1. Учебный план

..... 12

3.2. Общая физическая подготовка

..... 12

3.3. Специальная физическая подготовка

..... 13

3.4. Техническая подготовка

..... 14

3.5. Соревновательная деятельность

..... 16

3.6. Инструкторская и судейская практика

..... 17

3.7. Организация психологической подготовки

..... 18

3.8. Восстановительные средства

..... 19

IV. Углубленное медицинское обследование

.....	20
V. Экипировка, спортивный инвентарь и оборудование	
.....	21
VI. Система контроля и зачетные требования	
.....	22
VII. Антидопинговые мероприятия	
.....	23
V. Перечень информационного обеспечения	
.....	24
Приложение	
.....	25

I. Пояснительная записка

Программа по спортивной аэробике составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 30 декабря 2016 г. N 1364), научных методических разработок собственных, отечественных и зарубежных авторов, а также правил спортивной аэробики (версия ФИЖ, 2022-2024гг.). При разработке настоящей программы соблюдены санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет. А также использованы материалы практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии.

В данной программе отражены основные задачи и построение учебно-тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему тренировок. Актуальность рабочей программы. Занятия физической культурой и спортом, в том числе спортивной аэробикой, не только оказывают общее профилактическое воздействие на организм человека, но и являются мощным стимулом достижения высокого уровня состояния здоровья, необходимого для самореализации личности в современном обществе. Спортивная аэробика дает спортсменкам возможность стать более изящными и грациозными, овладеть красивыми жестами, правильной походкой и осанкой, развить чувство ритма. В то же время спортивная аэробика – это вид спорта, который предъявляет высокие требования к технической, физической, эстетической, эмоциональной, морально-волевой подготовке гимнасток.

Спортивная аэробика – один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, в соревновательной программе гармонично сочетаются различные движения под музыкальное сопровождение в зажигательном ритме, акробатические упражнения и упражнения на силу и гибкость, отражается единство движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

Благодаря доступности и зрелищности аэробика стала эффективным средством пропаганды здорового образа жизни. Следует отметить и особую популярность спортивной аэробики среди детей, подростков и молодежи. Несмотря на относительную простоту и доступность для широких масс населения, спортивная аэробика – достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта.

Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций. Совершенно очевидно, что спортивная аэробика - это один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство.

Таблица 1

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта спортивная аэробика (0820001411Я)

включает следующие спортивные дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Индивидуальное выступление	0820011811Я
Смешанные пары	0820021811Я
Трио	0820031811Я
Группа-5	0820041811Я
Гимнастическая платформа	0820051811Л
Танцевальная гимнастика	0820061811Л

Этап совершенствование спортивного мастерства в системе многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Система тренировок основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальном соотношении процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности. Рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется. Строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок. Одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

В основу программы заложены основополагающие принципы (преемственности, вариативности и комплексности) спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики. Таким образом, целью этапа совершенствования спортивного мастерства в процессе многолетней спортивной подготовки является обеспечение самоопределения личности, создание условий для её самореализации средствами физической культуры и спорта.

Для достижения цели подготовки занимающихся необходимо обеспечить решение конкретных задач:

- совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;
- достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки;
- совершенствование технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения элементов;
- совершенствование хореографической подготовленности – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях;
- совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск и приобретение индивидуального стиля;
- совершенствование техники спортивной аэробики, освоение сложных рискованных элементов;
- совершенствование тактической и психологической подготовки – приобретение опыта по формированию состояния боевой готовности к соревнованиям, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа рассчитана на гимнасток от 15 до 17 лет сроком на 1 год. Общее количество часов в год составляет 936 часов (52 недели). Программа реализуется 6 раз в неделю по 3 часа. Включает в себя теоретические и практические занятия.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса, в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Целесообразно напомнить, что тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию с соответствующими сроками (перспективное планирование, ежегодное ежеквартальное, ежемесячное).

Зачисление на этап совершенствование спортивного мастерства, перевод лиц,

проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика (далее – ФССП).

II. Нормативная часть

Рабочая программа предназначена для тренера и является основным документом при организации и проведении занятий по спортивной аэробике. Особенности организации занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, наличие материально - технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в рабочую программу.

2.1. Комплектация группы

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с комплектации группы в сентябре месяце. В основу комплектования положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод спортсменов в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

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

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (14 человек).

Основанием для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующей ступени является выполнение ими контрольно-переводных нормативов по всем видам подготовки. Состав укомплектованных групп оформляется приказом директора школы.

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

В отдельных случаях спортсмены, стабильно показывающие хорошие результаты, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача в группу следующей ступени в течение тренировочного года.

2.2. Организация тренировочного процесса

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

2.3. Структура годичного цикла

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

Мезоцикл - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

Годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. При планировании годичных циклов, в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладения основными элементами спортивной аэробики. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные состязания. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности спортсменов, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнования.

Основными задачами переходного периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки, на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы (Приложение 2).

2.4. Предельные тренировочные нагрузки

Необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок. С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических

мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования в рамках программы ТО (текущее обследование). Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

При проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (СрП); время - объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием спортсменов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 секунд, с последующим пересчетом ударов в минуту. При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

В таблице 2 представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы. По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

Таблица 2

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд. /мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробная-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость – сила)

Таблица 3

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	уд. /10с	уд. /мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156

Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

2.5. Врачебно-педагогический и психологический контроль в спортивной подготовке

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Врачебно-педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи врачебно-педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях.

Основными методами врачебно-педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Врачебно-педагогический контроль включает также показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей. Динамика этих показателей вносится в индивидуальную карту спортсменов. В процессе подготовки юных спортсменов используются этапный, текущий и оперативный контроль.

Задача этапного контроля – выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований спортсмена может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла тренировки. Текущий контроль характеризует тренировочный эффект нескольких занятий. Задача оперативного контроля – оценка эффекта одного тренировочного занятия. Выбор показателей контроля зависит от задач тренировки в той или иной период проведения обследования.

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом

возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;

- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;
- ежегодных углубленных;
- дополнительных;
- этапного, текущего и срочного контроля, включая врачебно-педагогические наблюдения.

Основной целью первичного обследования является оценка, при допуске к занятиям спортсмена, состояния здоровья (с позиции существующих в этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска), уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

Ежегодные углубленные медицинские обследования проводятся два раза в году. Их основной целью является оценка состояния здоровья спортсменов, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет и юных спортсменах) и функционального состояния ведущих систем организма.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена. Их основная цель, в принципе, совпадает с целью углубленных медицинских обследований.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психологической подготовленности

оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

III. Методическая часть

3.1. Учебный план

Спортивный год начинается 1 сентября. Тренировочный процесс, осуществляющий спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (46 недель в условиях школы и 6 недель работы спортсменов в период тренировочных сборов и спортивно-оздоровительных лагерей). Недельный режим тренировочной работы составляет 18 часов. Общий годовой объем тренировочной работы составляет 936 часов.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с Программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся. Весь учебный материал разделён на теорию, практику (физическая, техническая, психологическая, профессиональная подготовка) и контрольные переводные нормативы.

Таблица 4

Виды спортивной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		ТСС-5
Общая физическая подготовка	20-39%	160

Специальная физическая подготовка	16-24%	170
Техническая подготовка	20-25%	205
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	12-18%	105
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	13-17%	115
Восстановительные мероприятия	3-6%	24
Самостоятельная работа	5-6%	41
Итоговая аттестация	1-2%	8
Количество часов за 46 недель		828
Лагерь с дневным пребывание детей при ДЮСШ, оздоровительно –образовательный центр «Салют», учебные сборы, индивидуальные планы учащихся (часы)		108
Общее количество часов в год		936

3.2. Общая физическая подготовка

Для проведения ОФП часто используется метод круговой тренировки. Круговые тренировки постоянно поддерживают мышцы спортсмена в тонусе, сердечный ритм и пульс ускоряются, в то время как одна группа мышц отдыхает, другая усердно работает. Круговые тренировки позволяют повысить физические результатов за более короткое время. Пример круговой тренировки: Спортсмены делятся на пары или тройки, проходят на станции с упражнениями выполняют каждую станцию на время от 40 – 60 сек. на скорость с точным контролем над технически правильным выполнение упражнения. Количество кругов 1 – 3. Отдых между станциями 15 – 20 сек.

Станция № 1: Подъем ног в висе на шведской стенке. Ноги прямые, носками коснуться перекладины над головой. Варианты выполнения данного упражнения: ноги вместе; ноги врозь на ширине плеч; подъем ног из И.П. углом; ноги подняты до уровня перекладины, ноги на ширине плеч, выполняется упражнение «часики», т.е. поочередное опускание одной ноги в сторону-вниз, вторая поднимается прямо-вверх и наоборот.

Станция № 2: Отжимания. И.П. упор лежа. Сгибание, разгибание рук. Голова, спина, ноги одна прямая линия. Мышцы туловища подтянуты. Варианты выполнения упражнения: локти в стороны; локти назад; с хлопком; узким хватом, постановка кистей сомкнутая; широким хватом; с хлопком по бедрам; «взрывная рамка» с махом в «венсон».

Станция № 3: Приседания. Варианты выполнения упражнения: ноги врозь; ноги вместе; на одной ноге «пистолетик»; с гантелями; со штангой; с выпрыгиванием (из приседа в присед).

Станция № 4: Планка. Варианты выполнения упражнения: обычная планка; боковая планка; со скручиванием; с покачиванием вперед-назад; с поочередным

выпрямлением и сгибанием рук;

Станция № 5: Встречная складка. И.П. лежа на спине руки, ноги прямые. Варианты выполнения упражнения: ноги вместе; ноги врозь, на уровне плеч; поочередно; смешанное выполнение всех вышеперечисленных вариантов, а именно на 1 ноги вместе, на 2 ноги врозь, на 3 правая нога, на 4 левая нога и заново. Руками и носком вытягиваться вверх.

Станция № 6: «Лодочка». Варианты выполнения упражнения: держать; одновременный подъём и опускание рук и ног; поочередное поднимание и опускание рук и ног, правая рука – левая нога и наоборот; с перекатом из «лодочки на животе, в «лодочку на спине» и обратно. Через левый и правый бок.

Станция № 7: челночный бег

Станция № 8: прыжки на скакалке, прыжки колени к груди, напрыгивания и т.д.

3.3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

1. На данном этапе предпочтение отдается развитию активной и динамической гибкости.

Примерные упражнения: маховые упражнения (вперед, назад, в сторону) с продвижением, поворотами и базовыми шагами; маховые упражнения (опорные и без опорные) под счет и самостоятельно; маховые упражнения с приседами и т.д.

2. Координация у спортсменов на этапе совершенствование спортивного мастерства находится на высоком уровне и требует систематической тренировки.

Примерные упражнения: акробатические – перевороты вперед и назад с переходом в партер, «рондат», «фляк», «сальто»; аэробные связки – сложные базовые дорожки в сочетании со сложными связками рук на месте и в движении под музыку с добавлением элементов сложности групп А, В, С, подвижные игры с использованием базовых движений и элементов сложности спортивной аэробики.

3. Развитию силы следует уделить особое внимание, так как к спортсменам предъявляются более серьезные требования по выполнению элементов сложности в соревновательных программах.

3.4. Техническая подготовка.

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены приобретают опыт стабильности выступлений на официальных соревнованиях. Спортсмены хорошо ориентируются на спортивной площадке. Отлично чувствуют музыкальное сопровождение и обыгрывают его при демонстрации соревновательного упражнения. Работа над спортивной комбинацией включает в себя:

- работу по элементам,
- работу по четвертушкам упражнения,
- работа по частям,
- выполнение комбинации в целом,
- сдвоенные подходы.

Основные технические элементы. Совершенствование техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп трудности. Обязательное требование к сложности композиции является наличие одного элемента трудности стоимостью 0,8 балла. Например, элементы: «геликоптер», твист 360° в упор «вэнсон», круг «деласал» и поворот на 180° в «венсон», упор высокий угол с поворотом на 360°, прыжок с поворотом на 360° с приземлением в упор лежа, прыжок баттерфляй с вращением на 360°, безопорное двойное «либело».

Подбор элементов осуществляется тренером в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена. Постепенное разучивание и закрепление техники элементов сложности, стоимостью до 0,8 баллов.

Акробатические элементы

Совершенствуются акробатические элементы из предыдущего этапа подготовки. Добавляется элемент «Сальто 360°» (вперед, назад, в сторону). Изучение данного элемента не обязательно. Не имеет стоимости. Используется для украшения программы. Акробатические элементы можно выполнить только 2 раза во всем упражнении и только одновременно. Акробатический элемент может быть объединен с элементом сложности только 2 раз. Если элемент выполнен с соблюдением минимума требований, то будет дана дополнительная ценность +0,1 или =+0,2. Допускается комбинация из 2-х акробатических элементов (исключение для номинации «Танцевальная гимнастика» можно 3 акробатических элемента в связке). Выполненные элементы больше чем 2 раза (исключение, «Танцевальная гимнастика» можно больше) или больше чем 2 комбинации получают каждый раз сбавку -0.5

Хореографическая подготовка

На данном этапе спортсмены совершенствуют знания музыкальной грамотности и классической хореографии в усложняющихся соединениях. Совершенствуется

хореографическая подготовка у станка, аэробная подготовка на середине зала. Уделяется внимание закреплению элементов современного танца. С помощью различных упражнений (например, импровизация под разные музыкальные сопровождения) осуществляется поиск и приобретение индивидуального стиля спортсмена. Вырабатывается навык управления выражением лица.

3.5. Соревновательная деятельность

Календарный план мероприятий составляется на основе Единого календарного плана городских, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Свердловской области и г. Ирбита (приложение 1).

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований. Соревнования должны заранее планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность планомерно проводить подготовку спортсменов, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. На этапе совершенствования спортивного мастерства подготовки спортсмен почувствует в соревновательной деятельности не менее 6 раз (2 контрольных, 2 отборочных и 2 основных старта). Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы спортсмена, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

Составляя план соревновательной деятельности в число которого входят соревнования разного уровня, следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того чтобы подготовить спортсменов к каждому из соревнований технически и морально – психологически.

Параметры нагрузок	Этап ССМ
Количество соревнований в год	6-12
Количество тренировок в неделю	6
Количество тренировок в день	1
Продолжительность тренировки	3 часа
Количество элементов в день	400-700
Количество комбинаций в день	10 и более

3.6. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по самбо.

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

Учащиеся тренировочных групп должны овладеть принятой в спортивной аэробике терминологией и уметь проводить строевые и общеразвивающие упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмен может принимать контрольные упражнения у учащихся младшего возраста, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах. Принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

3.7. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсменов направлена на:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- формирование устойчивости к соревновательному стрессу;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

Средства и методы:

1. Совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. В период подготовки корректировать задачи на каждую тренировку в соответствии с индивидуальными особенностями каждого спортсмена по мере необходимости.

2. Разработать индивидуальный режим тренировочного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости. Путём самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия (экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение и т.д.)

3. Проверять готовность спортсмена с помощью моделирования соревновательной деятельности на тренировочных занятиях, проведение «прикидок» и учебных соревнований.

Волевая подготовка. В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. Умелое их использование приучает спортсменов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Нравственная подготовка. Формирование устойчивого понимания о правилах поведения в школе, на тренировке, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений. Поддержка, страховка партнера. Совершенствование

способности спортсмена соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях). Формирование атмосферы трудолюбия, взаимопомощи, творчества. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений. Организация совместных тренировок с целью обмена опытом.

3.8. Восстановительные мероприятия

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности спортсменов спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основными средствами восстановления являются – педагогические, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются в виде рационального режима дня (ночной сон не менее 8-9 часов), сбалансированного питания, водных процедур.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

IV. Углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку

УМО (углубленное медицинское обследование) спортсмена проводится не менее 2-х раз в год в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена: унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена. По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования.

На основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:

- 1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в соревнованиях,
- 2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,
- 3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,
- 4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях, что заносится во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

V. Экипировка, спортивный инвентарь и оборудование

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом

Минздравсоцразвития России от 01.03.2016 № 134 «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения

спортивной подготовки (таблица5)

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку

Таблица 5

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья гимнастические низкие	штук	4
2.	"Грибок" гимнастический	штук	1
3.	Зеркало настенное (12x2 м)	штук	1
4.	Коврик гимнастический	штук	20
5.	Маты гимнастические	штук	10
6.	Мостик гимнастический пружинный	штук	2
7.	Музыкальный центр	штук	1
8.	Палка гимнастическая	штук	10
9.	Скакалка гимнастическая	штук	20
10.	Скамейка гимнастическая	штук	4
11.	Спортивный резиновый жгут	штук	20
12.	Стенка гимнастическая	штук	4
13.	Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг)	комплект	10

VI. Система контроля и зачетные требования

Для обеспечения приема используется система индивидуального отбора в

соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу спортивной подготовки, которые определены федеральными стандартами спортивной подготовки.

Таблица 6

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 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 9 мин)	Бег на 2 км (не более 11 мин)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 17 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,7 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу, ноги выпрямлены, вместе. Кисти рук тянутся вперед (не менее 5 см ниже уровня линии стоп)	
	Продольный шпагат на полу (полное касание пола бедрами)	
	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	"кандидат в мастера спорта"	

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Контрольно-переводные нормативы принимаются в конце тренировочного года (май, июнь), результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерском совете и выносятся на утверждение на тренерском совете.

Спортсмены, переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно-переводных нормативов (приложение 3 и 4)

VII. Антидопинговые мероприятия

Антидопинговая работа проводится для обеспечения надлежащего проведения спортивных мероприятий на основе принципа справедливой игры и охраны здоровья спортсменов и тренеров.

Основная задача – предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций спортсменами.

Основные направления антидопинговой работы:

- проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству спортсменов;
- информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах;
- проведение среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей) профилактической работы, направленной на формирование культуры нулевой терпимости к допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним;
- проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их родителями бесед на тему: «Запрещенный список 2020», «Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу», «Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил», «Последствия допинга для здоровья», «Риски и последствия использования биологически активных добавок»;
- проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку анкетирования по антидопинговой тематике;
- прохождение теста РУСАДА для предоставления в мандатную комиссию на соревнованиях.

VIII. Перечень информационного обеспечения

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры [Текст]: /Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова- М.: СпортАкадемПресс, 2002 г. – 304с.
2. Болобан В.Н. Спортивная гимнастика: Уч. пос. для ин-тов физ. культуры. Киев: Высшая школа, 1988.
3. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
4. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.:2002.
5. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978.
6. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособие. - М.: Тера - Спорт, 2002. - 512 с.
7. Гречко, А.С., Соколов Г.Я., Яковлев Н.Л. Гимнастика. Профессиональнопедагогические учения.
8. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994.
9. Зацiorsкий В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970.
10. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры). - М.: ФиС 1986.
11. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . - М.: Terra-Спор, Олимпия Пресс, 2001. - 64с.
12. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: (общие основы теории и методики физ. воспитания; теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-прикл. форм физ. культуры) [Текст]: учебник / Л. П. Матвеев. — М.. Физкультура и спорт, 1991. — 542 с.
13. Спортивная аэробика. Правила соревнований FIG (2013-2016 г.г.) [Текст] / Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики ФИЖ (FIG). - М., 2012г.
14. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Министерство образования Российской Федерации.– М., 2000 г.
15. Филлипова, Ю.С. Организация и методика проведения соревнования по спортивной аэробике [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2003. - 60 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

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

Календарь соревнований по спортивной аэробике

№	Наименование мероприятия	Дата проведения	Место проведения
1	Первенство отделения по ОФП и СФП	Сентябрь 2023	г. Ирбит
2	Всероссийские соревнования «Тюменский меридиан»	1-4.11.2023	г. Тюмень
3	УТМ по спортивной аэробике UralCamp	6-11.11.2023	г. Екатеринбург
4	Открытые Первенство Верх-Исетского района по спортивной аэробике "Ёлка в кроссовках"	26.12.2023	г. Екатеринбург
5	Первенство отделения по ОФП и СФП «Новогодний серпантин»	27.12.2023	г. Ирбит
6	Первенство города Ирбита по спортивной аэробике	Декабрь 2023	г. Ирбит
7	УТМ	Январь 2024	п/н
8	Всероссийские соревнования «Малахитовая шкатулка»	21-25.01.2024	г. Екатеринбург
9	Чемпионат и Первенство Свердловской области по спортивной аэробике	6-7.02.2024	г. Екатеринбург
10	Чемпионат и Первенство Уральского федерального округа по спортивной аэробике	17-22.02.2024	г. Екатеринбург
11	Первенство отделения по СФП «Сила, Ловкость, Грация»	7.03.2024	г. Ирбит
12	УТМ	Март 2024	п/н
13	Первенство России	Март 2024	г. Москва
14	Чемпионат России	Апрель 2024	г. Екатеринбург
15	Открытое Первенство г. Магнитогорска	Апрель 2024	Магнитогорск
16	Всероссийские соревнования «Планета Аэробики»	Май 2024	г. Уфа
17	Первенство города Ирбита по спортивной аэробике	Мая 2024	г. Ирбит
18	Открытые городские соревнования по	Май 2024	г. Екатеринбург

	спортивной аэробике «Майские Ласточки»		
--	--	--	--

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов на тренировочном этапе спортивной подготовки (этап спортивной специализации) количество дней	Оптимальное число участников сбора
1	Тренировочные сборы по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	Не менее 70 % от состава группы
3	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 сборов в год	Не менее 60% от состава группы
4	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в сборную Свердловской области	До 60 дней	В соответствии с правилами приема в спортивную организацию