

Муниципальное бюджетное учреждение  
Петрозаводского городского округа  
«Спортивная школа Олимпийского резерва № 1»

Принято на заседании  
тренингового совета  
протокол № 1 от 09.01.2018 г.  
внесены изменения

«УТВЕРЖДЕНО» приказом № 1-а  
Директор МУ «СШОР № 1»



О.А. Веснина

от « 09 » января 2018 г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА**

*Срок реализации программы: не менее 11 лет.*

Петрозаводск  
2018

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1 Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

*Спортивная аэробика* - один из молодых видов спорта, который еще только формируется. В нём используются элементы художественной, спортивной гимнастики и акробатики. Это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, включающий сочетание ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействие между партнерами (в программах соло, смешанных пар, троек, групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют, традиционные для аэробики "базовые" аэробные шаги и их разновидности.

Упражнения спортивной аэробики напоминают вольные упражнения гимнастов, но не содержат технически сложных элементов, подобных гимнастическим или акробатическим. Они выполняются в довольно высоком темпе на фоне четкого музыкального ритма. По характеру все движения отличаются резкостью, динамичностью и законченностью отдельных действий и соединений. На площадке размером семь на семь метров спортсмены под 4 динамичную музыку (порядка 180 ударов в минуту) должны показать мини-спектакль из различных элементов, за которые получают от судей баллы. Время, отведенное на выступление, – 1 минута 45 секунд. Первые неофициальные соревнования по спортивной аэробике прошли в 1984 г. в Нью-Орлеане в рамках международной выставки «Физкультура и спорт»; организаторами их были Ховард и К. Шварц.

На протяжении последующего десятилетия происходило становление нового вида спорта, создавались различные федерации и ассоциации аэробики. Как и в любом виде спорта, специфику двигательной деятельности в спортивной аэробике определяют правила соревнований, которые устанавливают специальные требования к композиции и условия ее выполнения.

**В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, «спортивная аэробика» 0820001411Я включает следующие спортивные дисциплины:**

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
Индивидуальное выступление юниоры, юниорки, юноши, девушки	0820011811Я
Смешанные пары	0820021811Я
Трио	0820031811Я
Группа-5	0820041811Я
Танцевальная гимнастика	

### 1.2 Специфика организации тренировочного процесса.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календаря спортивных соревнований, периодизации обучения и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;

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

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

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта спортивная аэробика допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера к работе со спортсменами могут привлекаться и другие специалисты (например: хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры).

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по виду спорта спортивная аэробика утверждается приказом руководителя на календарный год после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировочных занятий, отдыха занимающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

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

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

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

Ежегодное планирование тренировочного процесса по виду спорта спортивная аэробика осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации занимающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу занимающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

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

1. Формирование (комплектование) групп подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной

направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

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

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

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

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

В течение года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, занимающиеся выполняют тренировочные задания.

После каждого года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, занимающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации. По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод занимающихся на следующий год этапа подготовки реализации Программы. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у занимающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

### **1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст занимающихся для зачисления и минимальное количество для зачисления.**

Многолетняя подготовка занимающихся в организации является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 11 лет работы, и предусматривает определенные требования к занимающимся видом спорта спортивная аэробика в соответствии с этапами подготовки.

Этапы подготовки в спортивной аэробике формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовка – 2 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации — 4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Структура системы физической подготовки представляет собой: этапы многолетней подготовки, периоды обучения, максимальная и минимальная наполняемость групп, рекомендуемый возраст - может меняться в зависимости от становления спортивного мастерства занимающегося.

#### **Этапы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»**

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

#### **На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи**

##### **1) на этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта «спортивная аэробика»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «спортивная аэробика».

**2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная аэробика»;
- формирование мотивации для занятий видом спорта «спортивная аэробика»;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

**3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

**4) на этапе высшего спортивного мастерства:**

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

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

- 1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);
- 2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;
- 3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
-----------------------------	------------------------------------	---	-------------------------------

Этап начальной подготовки	2	7	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	2

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

№  п / п	Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки							
		НП		ТГ				ССМ	ВСМ
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	Без ограничений	Без ограничений
1	Максимального объема тренировочной нагрузки (общее количество часов в год 52 недели)	312	468	728	728	936	936	1456	1664
2	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах*	6	9	14	14	18	18	28	32
3	Общая физическая подготовка (%)	40-55	40-55	20-39	20-39	26-37	26-37	26-37	31-41
4	Специальная физическая подготовка (%)	30-40	30-40	16-24	16-24	16-24	16-24	21-24	22-24
5	Техническая подготовка (%)	7-10	7-10	20-25	20-25	20-25	20-25	13-17	8-12
6	Предметные области: Теоретическая подготовка, тактическая и психологическая подготовка(%)	4-6	4-6	12-18	12-18	12-18	12-18	12-18	12-18
7	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика(%)	4-6	4-6	13-17	13-17	17-23	1723	17.-23	17-23

## Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям спортивной аэробики

	Вид программы	Спортивная программа спортивная аэробика							
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				Этап ССМ	Этап ВСМ
		1 год	2 год	1год	2 год	3год	4год		
		6ч	9 ч	14ч	14ч	18ч	18ч	28ч	32ч
Ауди торна	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-6	4-6	12-18	12-18	12-18	12-18	12-18	12-18

	Общая физическая подготовка (%)	40-55	40-45	20-39	20-39	26-37	26-37	26-37 26-37	31-41
	Специальная физическая подготовка (%)	30-40	30-40	16-24	16-24	16-24	16-24	21-24 21-24	22-24
	Техническая подготовка (%)	7-10	7-10	20-25	20-25	20-25	20-25	13-17 13-17	8-12
	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская судейская практика (%)	4-6	13-17	13-17	13-17	17-23	17-23	17-23 4-6	17-23
Внеаудиторная	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам в каникулярный период)								
	Медицинское обследование	Согласно графика прохождения диспансеризации							
	<b>Всего часов в год (52 недели)</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>1456</b>	<b>1664</b>
	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных							
	Промежуточная аттестация	По утвержденному плану организации							
	Итоговая аттестация	Один раз по итогам освоения программы							

### Примерный годовой план тренировочных занятий по спортивной аэробике на 52 недели

	Вид программы	спортивная программа по спортивной аэробике							
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				Этап ССМ	Этап ВСМ
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год
		6ч	9 ч	14ч	14ч	18ч	18ч	28ч	32ч
Аудиторная	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-18	18-28	87-131	87-131	112-169	112-169	174-262	199-299
	Общая физическая подготовка	124-171	187-257	145-283	145-283	243-346	243-346	378-538	515-682
	Специальная физическая подготовка	93-124	140-187	116-174	116-174	187-234	187-234	305-351	366-399
	Техническая подготовка	21-31	32-46	145-182	145-182	178-215	187-215	190-249	133-199
	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская судейская	12-18	30-53	30-53	30-53	159-215	159-215	249-336	282-382
	<b>Всего без учёта сам. работы 44 недели</b>	<b>264</b>	<b>396</b>	<b>616</b>	<b>616</b>	<b>792</b>	<b>792</b>	<b>1232</b>	<b>1408</b>
Внеаудиторная	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам в каникулярный период)	48	72	112	112	144	144	224	256
	Медицинское обследование	Согласно графика прохождения диспансеризации							
	<b>Всего часов в год (52 недели)</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>1456</b>	<b>1664</b>

### 2.3. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель - в условиях спортивного лагеря, тренировочных сборов и по индивидуальным планам спортивной подготовки в каникулярное время.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

#### **2.4. Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» составляет:**

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки
этап начальной подготовки	до года	6
	свыше года	9
тренировочный этап (этап спортивной специализации)		14
	свыше 2 лет	18
этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничения	28
этап высшего спортивного мастерства	Без ограничения	32

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

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «спортивная аэробика».

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

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия в спортивной аэробике. Профилактика травматизма на занятиях по спортивной аэробике. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спортивной аэробике, их профилактика. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Последствие нерациональной тренировки спортсменов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке.

Утомление: причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др.

#### **2.6. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап)		Этап Совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	14	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3	5	6	8	10	10
Общее количество часов в год	312	468	728	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	260	312	416	520	520

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

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

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

### 2.8.1. Обеспечение спортивной экипировкой

Приложение № 12  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта спортивная аэробика

#### Обеспечение спортивной экипировкой

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

23

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

## 2.8.2. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый 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 (12х2 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

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

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Требования по спорт. мастерству	Возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость Групп (чел.)	
			мин.	макс.	мин.	макс.
Этап начальной подготовки	до года	нормативы ОФП-СФП	7	8	12	14
	свыше года	Овладение основами техники спортивной тренировки ОФП-	8	9	12	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г.	юн. I-II-III Обязательная техническая программа ОФП-СФП	8	10	8	10
	2 г.	I юн. II- III разряд Обязательная техническая программа ОФП-СФП	9	12	8	10
	3 г.	II-III разряд Обязательная техническая программа ОФП-СФП	10	14	8	10
	4 г.	II-I-КМС разряд Обязательная техническая программа ОФП-СФП	11	16	8	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничен	КМС-член сборной РК или РФ. Обязательная техническая программа ОФП-СФП	14	не ограничен	4	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничен	МС, член сборной РФ Обязательная техническая программа ОФП-СФП	17	не ограничен	2	4

## 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий.

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

Годичный цикл в виде спорта «спортивная аэробика» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

### 1) Подготовительный этап (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов.

Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) - *втягивающий* - тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) - *(базовый)* - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) - 60/40%.

### 2) Специальный подготовительный этап

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

### **Соревновательный период** (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон

подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат. Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

### **Переходный период**

Основными задачами этого 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.

## **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «спортивная аэробика» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка - это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей

спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

#### 5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

### **3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 2.3, 2.4, 2.6, 2.7 настоящей Программы.

### **3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.**

Говоря о нагрузке, мы можем сказать, что нагрузка является одним из важнейших факторов, стимулирующих течение адаптационных (приспособительных) процессов в организме, лежащих в основе повышения работоспособности систематически тренирующегося спортсмена, в силу закономерностей восстановительных процессов нагрузка всегда оказывается неразрывно связанной с отдыхом.

В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося различных физических упражнений и режимов их выполнения. Нагрузка, которую спортсмен выполняет, измеряется суммой затраченного на тренировочные занятия времени. Таким образом, суммарный объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки спортсмена. Еще совсем недавно суммарный объем нагрузки даже у сильнейших гимнастов измерялся всего 300—400 часами в год, теперь же в ряде случаев он увеличился в 2—2,5 раза. Естественно, что у суммарного объема нагрузки должны быть разумные пределы. Эти пределы зависят от подготовленности спортсмена и диктуются постоянной продолжительностью суток.

Ту часть нагрузки, которую спортсмен выполняет на тренировке принято называть общим объемом. Общий объем упражнений измеряется как в часах, так и в подходах. Это позволяет определять не только количественную, но и качественную сторону процесса подготовки спортсмена любой квалификации. Все это говорит о «напряженности» тренировки спортсмена.

Величины «напряженности» отражают не только уровень подготовленности, но и в какой-то мере характеризуют состояние реализуемой методики. Так, методика подготовки спринтера отличается меньшей «напряженностью» (длинные дистанции он преодолевает медленнее, а короткие быстрее, но дольше отдыхает между заплывами), стайера — большей. Кропотливое изучение «напряженности» по годам и этапам подготовки вооружит тренера дополнительными и весьма объективными данными, опираясь на которые он сумеет подобрать более эффективные режимы выполнения упражнений.

Объем тренировочной нагрузки еще не определяет величины ее воздействия на организм. Освоение одинаковой по показателям объема и «напряженности» тренировочной работы сопрягается с далеко не одинаковыми трудностями (реакцией организма) у спортсменов различной квалификации и подготовленности. Поэтому величина тренировочной нагрузки измеряется не часами, подходами, а уровнем реакции организма спортсмена на строго регламентированное выполнение каких-то определенных упражнений.

### **3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.**

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие

спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

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

#### Этап начальной подготовки.

Разделы подготовки	Этап начальной	
	до года	свыше года
групповые и индивидуальные занятия тактические, теоретические, психологическая подготовка (часов)	12-18	18-28
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	312	468
тренировочные сборы	21	21
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	12-18	30-53
инструкторская и судейская практика (часов)		
работа по индивидуальным планам (часов)		
тестирование и контроль	3	3

#### Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Разделы подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до двух лет	свыше двух лет
групповые и индивидуальные занятия тактические, теоретические, психологическая подготовка (часов)	87-131	112-169
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	728	936
тренировочные сборы		
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	30-53	30-53
инструкторская и судейская практика (часов)		
медико-восстановительные мероприятия		
работа по индивидуальным планам (часов)		
тестирование и контроль	5	6

#### Этап совершенствования спортивного мастерства

Разделы подготовки	Этап высшего спортивного мастерства
	весь период
групповые и индивидуальные занятия тактические, теоретические, психологическая подготовка (часов)	174-262
групповые и индивидуальные тренировочные занятия	1456
тренировочные сборы	18

участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	249-336
инструкторская и судейская практика (часов)	
работа по индивидуальным планам (часов)	1456
тестирование и контроль	7

### Этап высшего спортивного мастерства

Разделы подготовки	Этап высшего спортивного мастерства
	весь период
групповые и индивидуальные занятия тактические, теоретические, психологическая подготовка (часов)	199-299
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	1664
тренировочные сборы	21
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	282-382
инструкторская и судейская практика (часов)	
медико-восстановительные мероприятия	
работа по индивидуальным планам (часов)	1664
тестирование и контроль	9

### 3.6. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ

Теоретические знания позволяют спортсменам спортивной аэробики правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

**В области теории и методики физической культуры и спорта занимающиеся должны знать:**

- историю развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях спортивной аэробики.

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

Истоки спортивной аэробики. История развития на международной арене. История спортивной аэробики: её зарождение, развитие спортивной аэробики в России, в Республике Карелия. Успехи спортсменов спортивной аэробики на международной арене. первенствах мира и Европы. Вступление федерации спортивной аэробики России в Международную федерацию спортивной аэробики. Анализ выступления спортсменов на соревнованиях. Задачи, тенденции и перспективы развития спортивной аэробики.

#### 2. Строение и функции организма человека.

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей для достижения высоких спортивных результатов.

#### 3. Общая и специальная физическая подготовка.

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития

двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.

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

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

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Классификация и терминология спортивной аэробики. Понятия о технике спортивной аэробики. Техническая подготовка спортивной аэробики и факторы, её определяющие. Хореографическая подготовка спортивной аэробики и факторы, её определяющие. Общая характеристика спортивной тренировки. Средства тренировки спортсмена (физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности). Технические средства и тренажёры в подготовке спортсмена. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Периодизация спортивной тренировки.

#### **5. Методика проведения 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 тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

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

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

#### **7. Основы композиции и методика составления комбинации.**

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

**8. Правила судейства, организация и проведение соревнований.** Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

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

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля. Дневник спортсмена, его значение в общем процессе управления.

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

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований. Общий режим спортсмена. Режим труда, отдыха, питания до и после тренировки, во время соревнований. Гигиена сна. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Вред курения и спиртных напитков. Фармакология. Антидопинговая профилактика, её содержание и вред. Вентиляция, температура воздуха, освещённость и влажность в спортивном зале. Уборка зала.

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

Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия в спортивной аэробике. Профилактика травматизма на занятиях по спортивной аэробике. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спортивной аэробике, их профилактика. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах,

растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Последствие нерациональной тренировки спортсменов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Утомление: причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др.

**В процессе специальной теоретической подготовки** спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта;

- нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней;

- полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;

- знать роль спортивных соревнований и их варианты;

- особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;

- вести учет тренировки и контроль за ней;

- анализировать спортивные и функциональные показатели;

- вести дневник тренировки. Теоретические занятия имеют определённую целевую направленность:

- вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

### **3.7. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ**

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

#### **3.7.1 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

ОФП - это тренировочный процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий период времени.

Выносливость - способность противостоять утомлению. Общая выносливость - способность к длительному выполнению (более 20 минут) физической нагрузки субмаксимальной мощности, не превышающий аэробно-анаэробный порог. Специальная выносливость - способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации.

Координационные способности (ловкость) - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Тесты на координацию движений оцениваются сложностью задания, точностью и скоростью его выполнения.

Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением 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. Расчёт.

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

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

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

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

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

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагом (приставные, шаги галопа), прыжками.

### **Общеразвивающие упражнения.**

#### **Упражнения без предметов.**

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

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

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

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

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

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

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

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

Движения ног в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперёд – к

низу) в сторону, назад, в сторону, вперёд(в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперёд, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами.

Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками(на месте и в движении).

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

### **Упражнения с предметами.**

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

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

### **Упражнения на снарядах.**

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

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

Гимнастическая стенка:

стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочерёдные взмахи ногами;

стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.;

стоя боком или лицом к стенке – приседание на одной или обеих ногах.

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

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

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

### **Упражнения из других видов спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в спортивной аэробике**

Немаловажное значение в занятиях спортивной аэробикой занимают навыки из других видов спорта. Некоторые из таких навыков способствуют повышению профессионального мастерства в спортивной аэробике. Приведем несколько примеров:

#### *1. Легкая атлетика:*

- ходьба с изменением темпа;
- ходьба на скорость (до 200 м);
- чередование ходьбы и бега;
- семенящий бег;
- бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин);
- кроссы от 500 до 1500 м;
- бег с изменением скорости;
- бег на короткие дистанции (30 - 60 -100 м) с низкого и высокого старта;
- прыжки в длину с места и с разбега;
- прыжки в высоту с места и с разбега.

#### *2. Плавание и прыжки в воду:*

- плавание любым способом, без учета времени;
- плавание дистанции на скорость и на выносливость (с учетом возраста и времени);
- старт в воду с бортика и с тумбочки;
- прыжки в воду с трамплина высотой 1 м с входом ногами, с поворотами, сгибая и разгибая ноги и др.

### 3. Подвижные и спортивные игры:

- эстафеты с бегом и прыжками;
- эстафеты с преодолением препятствий;
- эстафеты с ведением и передачей мяча;
- игра в волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

### 4. Художественная гимнастика:

- скакалка;
- махи на высоту 45°, 90° и выше;
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке;
- поднимание ноги вперед, в сторону, назад;
- вращательное движение тела вокруг вертикальной оси (или продольной) - поворот;
- сохранение устойчивости тела в статическом положении - равновесие;
- последовательное сгибание и разгибание в суставах - волна;
- последовательное сгибание и разгибание в суставах с начальным толчковым движением - взмах;
- сгибание тела - наклон;
- вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (без переворачивания через голову) - перекаты; с переворачиванием через голову - кувырок;
- вращательное движение тела с полным переворачиванием - переворот;

### 5. Спортивная гимнастика:

- упражнения на брусьях: обороты, вращения, маховые движения, стойки на руках и т.п.;
- вольные упражнения: кувырки, сальто, шпагаты, стойки на руках, переворот боком, рондат, переворот вперёд, фляк и т.п.;
- опорный прыжок;
- упражнения на коне: маховые, вращательные, стойки на руках;
- упражнения на кольцах: подъемы, обороты;
- упражнения на перекладине.

Благодаря использованию упражнений из других видов спорта у обучающихся происходит воспитание быстроты, координации движений, выносливости, силы, гибкости и других качеств необходимых им на занятиях спортивной аэробикой и в жизни.

### Упражнения из других видов спорта.

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

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

## 3.7.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СФП - тренировочный процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

Задачи:

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.
8. Моделирование соревновательной деятельности.
9. Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл).

**Специальная физическая подготовка (для всех групп). Упражнения для развития амплитуды и гибкости.**

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

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

Примечание:

1. Упражнения включаются в каждый урок.

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

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

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 с., за 8 с., и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие предметы.

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

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

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

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

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

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

**Упражнения на развитие координации движений.**

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

### **3.7.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техника - наиболее рациональное выполнение двигательного действия. Задачи технической подготовки:

1. Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.
2. Создать двигательное представление об изучаемой технике.
3. Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.

4. Приобрести навыки спортивной техники.
5. Совершенствовать спортивную технику за счёт более рационального и эффективного выполнения движений.
6. Овладеть расслаблением.
7. Увеличить частоту движений и их амплитуду.
8. Научить проявлять большую силу в выполнении движений и действий.
9. Использовать упругость мышц.
10. Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.
11. Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.
12. Научить правильно, выполнять ОРУ и специальные упражнения.

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

1 этап: начальной подготовки.

Первый этап заключается в приобретении навыков движений гимнастической школы и аэробного стиля выполнения основных движений. Разучивание и закрепление техники выполнения базовых шагов спортивной аэробики: на месте, бег, захлест, приставной, выпад, подъём колена, джампин джек, скрестный. Разучивание и закрепление техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложностью до 0.2: А - отжимание, латеральное отжимание; В - упор углом, "крокодил", С - прыжок на 360°, хич кик; D - шпагат, 4 поочерёдных маха вперёд.

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

2 этап: тренировочный.

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

В зависимости от возраста и вида программы существуют требования к составлению соревновательной программы. Занимающиеся разучивают, выполняют и выступают с упражнениями спортивной аэробики: сольные упражнения, смешанными парами, трио, групповыми упражнениями, танцевальной гимнастикой, гимнастической платформой и участвуют на соревнованиях различного уровня.

Для участия в детских фестивалях аэробики разучивают и выполняют фитнес, степ и хип-хоп упражнения по программе ФИСАФ, а также композиции в свободном стиле.

Разучивание спортивных комбинаций состоит в соединении уже освоенных элементов спортивной аэробики и связок из базовых элементов. Спортсмены получают основное представление о спортивной площадке, составляющих её компонентах, о значении перестроений и перемещений по площадке, стоимости нарушений площадки.

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

### Требования к составлению спортивной комбинации

Группа	Младшие дети	Дети	Юноши	Юниоры
Возраст	6-8	9-11	12-14	15-17
Время композиции	1.00±5сек	1.15±5сек	1.30±5сек	1.45±5сек
Количество элементов	5	6	8	10
Группы элементов минимум (А,В,С,В)	по 1	по 1	по 2	по 2
Обязательные элементы	Нет	1.Отжимания в упоре лежа	1. Отжимание в упоре венсон	1.Геликоптер в шпагат

		2. Упор углом ноги врозь 3. Прыжок с поворотом на 360° 4. Панкейк	2. Упор углом ноги врозь, поворот на 180° 3. Прыжок в группировке, поворот на 360° 4. Вертикальный шпагат	2. Упор углом ноги врозь, поворот на 360° 3. Прыжок согнувшись, ноги врозь 4. Поворот на 360° в вертикальный шпагат
Падения в упор лёжа	0	0	1	2
Пирамиды	0	0	1 (необязательно)	1
Элементы на полу	3	4	5	5
Сложность элементов	0,1-1,0	0,1-0,4	0,1-0,6	0, 2-0,7 (1-эл. 0,8)

**Требования к составлению спортивной комбинации для дисциплин:  
танцевальная гимнастика и гимнастическая платформа**

Требования	Танцевальная гимнастика				
Возрастные категории	6-8	9-11	12-14	15-17	18+
Музыка: продолжительность рекомендуемая ударность ( bpm )	1 мин 30 сек +-5сек Любой стиль, динамичного, побудительного характера, адаптированный для аэробики со вставкой на 32 счета из второго танцевального стиля				
Оборудование:	Оборудование, инвентарь - запрещены				
Требования к композиции	Динамизм, слитность, сложность и творчество, использование площадки, перемещения между спортсменами и перестроения в разных планах и уровнях, презентация, синхронность и т.д. (правила FIG 2013-2016гг)				
Сложность	В программу включаются 4 элемента из групп C и D без повторения и комбинации - стоимость элементов 0,2- 0,6; -любой элемент группы A и B не получит ценность по сложности. Все члены группы должны выполнять один и тот же элемент <u>одновременно</u> .				
Поддержки	Одна – (подбрасывание партнера в пирамиде-запрещено)				
Сбавки	Больше или меньше 4-х элементов- 1.0 балл каждый раз. Элемент дороже 0.6- 1.0 балл каждый раз. Повторение элемента- 1.0 балл каждый раз. Выполнение элементов в комбинации-1.0 балл каждая комбинация. Больше или меньше 1-й поддержки – 0.5 балла каждый раз. Запрещенная поддержка (подбрасывание)-1.0 балл каждый раз. За отсутствие элементов сложности никакая сбавка <u>не применяется</u> . Больше, чем 2 акробатических элемента выполненных в комбинации-0.5 балла каждый раз. Больше, чем 3 акробатические комбинации-0.5 балла каждый раз Нарушение Олимпийской Хартии и Этического кодекса -2.0 балла.				

**Изучение техники элементов аэробики**

Базовые шаги (для всех групп):

- ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую;
- подъем колена: движение выполняется стоя, при этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остается на полу (неап);
- выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперед и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу (ланч);
- бег: движение, при котором вес тела переносится 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 с последующем скачком на этой же ноге, в то время как свободная нога сгибается и 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 начинать 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, шаг правой 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 другую назад и разгибая вперед-книзу или в сторону-книзу.

### Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (%)

	Начальной подготовки первого года обучения (НП-1)	Начальной подготовки второго года обучения (НП-2)
Общая физическая подготовка (ОФП)	45	40
Специально физическая подготовка	20	15
Технико - тактическая подготовка	35	45

### Программный материал для практических занятий в группах Изучение и совершенствование техники элементов спортивной аэробики

Содержание	Этапы			
	Начальной подготовки	Тренировочный	Спортивного совершенствования	Высшего спортивного мастерства
из упора лежа перемах двумя ногами в упор углом (0.3)			+	+
из упора лежа перемах двумя с поворотом на 180 в упор лежа (0.3)			+	+
из упора лежа полный круг двумя ногами (0.4)			+	+
из упора высокий угол, ноги параллельно полу разгибом вперед перемах двумя ногами в упор лежа			+	+
Группа "рамка"				
рамка из упора лежа (0.1)	+	+	+	+
рамка из упора лежа на одной руке (0.2)		+	+	+

взрывная рамка (0.3)			+	+
свободная рамка (0.4)			+	+
взрывная рамка с поворотом на 180 (0.4)				+
Группа "венсон"				
венсон(ОЛ)	+	+	+	+
свободный венсон (0.2)		+	+	+
двойной венсон (0.2)		+	+	+
безопорный венсон (0.3)			+	+
Элементы, демонстрирующие статическую упор углом ноги врозь (положение рук любое)	+	+	+	+
удержание положения безопорный венсон (0.1)		+	+	+
крокодил ноги врозь с поворотом на 180 на двух руках (0.1)			+	+
крокодил ноги вместе на двух руках (0.1)	+	+		
упор углом ноги вместе (0.2)	+	+	+	
упор углом ноги вертикально, ноги врозь (0.2)		+	+	+
крокодил ноги вместе с поворотом на 180 (0.2)		+	+	+
крокодил на одной руке ноги врозь (0.2)			+	+
упор углом на одной руке (0.3)			+	+
упор углом ноги врозь на двух руках с поворотом на		+	+	
высокий угол ноги вместе (0.3)		+	+	+
планше ноги врозь (0.3)			+	+
крокодил ноги вместе на одной руке (0.3)			+	+
крокодил ноги врозь на одной руке с поворотом на 180 (0.3)			+	+
упор углом на одной руке с поворотом на 180 (0.4)			+	+
крокодил ноги врозь на одной руке с поворотом на 360 (0.4)				+
упор углом ноги вместе с поворотом на 360 (0.4)		+	+	+
упор углом ноги вертикально на одной руке (0.4)			+	+
планше ноги вместе (0.4)			+	+
упор углом на одной руке с поворотом на 360 (0.5)				+

Содержание	Этапы			
	Начальн й подготовк и	Трениро - вочный	Спортивного совершенст- ования мастерства	Высшего спортив- ного мас- терства
упор углом ноги вместе с. поворотом на 720 (0.5)			+	+
высокий угол с поворотом на 360 (0.5)			+	+
планше на широко разведенных руках (0.5)				+
упор углом на одной руке ноги вместе с поворотом на 540 (0.6)				+
высокий угол на 720 (0.6)				+
Элементы, демонстрирующие прыжки, скачки, повороты (В).				
прыжок согнувшись ноги врозь (0.1)	+	+	+	+
толчком одной прыжок в шпагат (0.1)	+	+	+	
"кабриоль" (подбивной ноги вперед) (0.1)	+	+	+	+
прыжок согнувшись ноги-врозь с приземлением в горизонтальный шпагат (0-2)		+	+	+
махом в шпагат приземление 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 сагитальный шпагат с места (0.2)	+	+	+	+
разножка махом согнутой ногой (0.2)		+	+	+

прыжок в сагитальный шпагат с приземлением в шпагат (0.2)		+	+	+
прыжок с места во фронтальный, шпагат (0.2)	+	+	+	+
прыжок во фронтальный шпагат с приземлением в шпагат (0.2)		+	+	+
подбивной прыжок (кабриоль) с поворотом на 180		+	+	+
прыжок толчком двумя с поворотом на 360 (0.2)	+	+	+	
прыжок согнувшись ноги врозь с поворотом на 180			+	+
прыжок согнувшись ноги врозь с приземлением в сагитальный шпагат (0.3)			+	+
прыжок толчком двумя с падением в упор лежа на одну руку (0.3)			+	+
толчком одной прыжок в сагитальный шпагат с поворотом во фронтальный шпагат (0.3)			+	+
толчком двумя прыжок в сагитальный шпагат с приземлением в упор лежа (0.3)			+	+
толчком двумя прыжок с поворотом на 180 в сагитальный шпагат с приземлением на две ноги (0.3)		+	+	+
разножка в сагитальный шпагат (0.3)		+	+	+
"свич" (прыжок в сагитальный шпагат со сменой ног) с приземлением в сагитальный шпагат (0.3)		+	+	+
толчком двумя прыжок с поворотом на 360 с приземлением в сагитальный шпагат (0.3)		+	+	+
толчком двумя прыжок во фронтальный шпагат с поворотом на 180 (0.3)		+	+	+
толчком одной горизонтальный свич (0.3)		+	+	+
"кабриоль" с вращением тела на 180 и приземлением в упор лежа (0.3)			+	+
толчком двумя прыжок во фронтальный шпагат с поворотом на 180 и приземлением во фронтальный шпагат с касанием пола грудью (0.3)		+	+	+
толчком двумя "кик" назад (0.3)			+	+

Содержание	Этапы			
	Началь- ной подготовк и	Трениро- вочный	Спортивного совершенство- вания мастерства	Высшего спортив- ного мас- терства
двойной фан кик (0.3)		+	+	+
двойной фан кик с поворотом на 180(0.3)			+	+
прыжок согнувшись ноги врозь с поворотом на 360			+	+
прыжок согнувшись ноги врозь в упор лежа (0.4)		+	+	+
прыжок согнувшись НОГН врозь в сагитальный Шпа- гат (0.4)		+	+	+
"пайк" прыжок согнувшись ноги вместе в упор			+	+
толчком одной прыжок в сагитальный шпагат с поворотом на 180 на две ноги (0.4)			+	+
толчком одной прыжок в сагитальный шпагат с поворотом на 180 и приземлением в сагитальный шпагат (0.4)			+	+
перекидной прыжок в шпагат (0.4)			+	+
"свич" в упор лежа (0.4)				+
"свич" с поворотом во фронтальный шпагат (0.4)				+
перекидной прыжок в шпагат с приземлением в сагитальный шпагат (0.4)			+	+

прыжок во фронтальный шпагат Б приземлением в упор лежа (Шушунова) (0.4)		+	+	+
толчком одной прыжок ноги врозь горизонтально полу с приземлением в упор лежа (0.4)			+	+
прыжок толчком двумя с поворотом на 720 (0.4)			+	+
толчком двумя прыжок согнувшись ноги врозь с поворотом на 540 (0.5)				+
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)			+	+
толчком одной прыжок ноги врозь с поворотом на 180 и приземлением в упор лежа (Калоянов)			+	+
перекидной прыжок с приземлением во фронтальный шпагат (0.5)				+
перекидной прыжок через фронтальный шпагат с приземлением в упор лежа (0.5)				+
толчком одной прыжок в сагитальный шпагат с поворотом на 180 и приземлением в упор лежа (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 шагом со сменой ног ("свич") с поворотом на 180 и приземлением в шпагат (0.5)				+
перекидной прыжок с поворотом на 180 и приземлением в шпагат сагитальный или в упор' во фронтальный шпагат (0.5)				+
прыжок Шушунова с поворотом на 180 (0.5)			+	+
из положения стоя на одной ноге другая в сторону, прыжок во фронтальный шпагат с приземлением в упор лежа (0.5)			+	+
Прыжок согнувшись ноги врозь с поворотом на 360 и приземлением в сагитальный шпагат (0.6)				+

Содержание	Этапы			
	Начальной подготовк	Тренировочный	Спортивного совершенствования	Высшего спортивного мастерства
Прыжок согнувшись ноги вместе ("пайк") с поворотом на 360 и приземлением в упор лежа или сагитальный шпагат (0.6)				+
"пайк" с поворотом на 180 и приземлением во фронтальный шпагат (0.6)			+	+
перекидной прыжок со сменой и поворотом во фронтальный шпагат (0.6)				+
толчком одной махом другой полповорота с вращением тела на 360 в упор лежа (0.6)				+
толчком двумя прыжок с поворотом на 360 в сагитальный шпагат и приземлением в упор лежа				+
прыжок Шушунова с поворотом на 360 (0.6)				+
прыжок Шушунова с поворотом на 360 в упор лёжа на одну руку (0.7)				+
Элементы демонстрирующие махи (Г)				
"хичкик" (0.1)	+	+	+	+
"фан кик" (0.1)	+	+	+	+
"ножницы" (0.2)		+	+	+

"кик назад" (0.3)			+	+
"двойной фан кик" (0.3)		+	+	+
"двойной фан 1к "с поворотом на 180 (0.3)			+	+
"кик назад" с поворотом на 180(0.4)			+	+
"кик назад" с приземлением в упор лежа (0.4)			+	+
"кик назад" с поворотом на 360 (0.5)				+
толчком двумя и поворотом на 180 "кик назад" с приземлением в упор лежа (0.5)				+
Элементы, демонстрирующие равновесие (Д).				
Группа "статическое равновесие"				
сагитальное равновесие - нога вперед вертикально с захватом двумя руками и удержанием 2 сек. (0.1)	+	+	+	+
фронтальное равновесие - нога в сторону вертикально с захватом одной рукой и удержанием 2 сек. (0.1)	+	+	+	+
"ласточка" нога назад или в сторону с удержанием 2 сек. (0.2)	+	+	+	+
сагитальное равновесие нога вперед вертикально с захватом одной рукой и удержанием 2 сек. (0.3)		+	+	+
фронтальное равновесие нога в сторону вертикально без помощи рук и удержанием 2 сек. (0.3)		+	+	+
Группа "динамическое равновесие"				
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 вперёд с захватом одной рукой (0.3)		+	+	+
то же с поворотом на 720 (0.4)				+
Элементы, демонстрирующие гибкость (Е).				
вертикальный шпагат с опорой на две руки (0.1)	+	+	+	+
сагитальный шпагат (0.1)	+	+	+	+
фронтальный шпагат - в упор (0.1)	+	+	+	+
сагитальный шпагат в положении лежа на спине и захватом ноги двумя руками (0.1)	+	+	+	+
Капуэра - горизонтальный шпагат с опорой на одну руку (0.1)			+	+
"Иллюзион" - поворот в положении вертикальный шпагат с опорой на две или одну руку на 360 (0.2)		+	+	+

Содержание	Этапы			
	Начальной подготовк и	трениро- вочный	Спортивного совершенст- воания	Высшего спортив- ного мас-
из положения сагитальный шпагат перекал вправо или влево (0.2)	+	+	+	+
"панкейк" - из положения фронтальный шпагат в упор перейти в положение лежа на животе ноги вме- вертикальный шпагат без опоры на руки (0.3)		+	+	+
из положения сед ноги врозь круги ногами на спине с поворотом на 180 (0.3)		+	+	+
"Иллюзион" без опоры на руки (0.4)			+	+
из положения сед ноги врозь круги ногами с по- воротом на 360 в положение упор лежа		+	+	+
"Геликоптер" с перемахом в шпагат (0.5)				+

## 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 (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто, переворот боком); 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).

### **ХОРЕОГРАФИЯ**

Под хореографией понимается всё то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

Урок хореографии может включать:

- 1) деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор дебра (движениями руками), наклонами.
- 2) батманы тандю (выставления на носок) и тандю жете (броски ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.
- 3) рон де жамб пар тер и ан леер (круговые движения по полу и по воздуху) вперёд и назад в разных вариантах и сочетаниях.
- 4) батманы фондю и ффраппе (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях.
- 5) релеве ляп и девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание).
- 6) гран батман жете (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 5 позиции.
- 7) маленькие хореографические прыжки.
- 8) народно-характерные танцы.
- 9) комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стрит дане, латина).

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки сборы

### **Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач спортивной школы является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по спортивной аэробике.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Занимающиеся тренировочных групп должны овладеть принятой в спортивной аэробике терминологией и уметь проводить строевые порядковые упражнения, овладеть основной и заключительной частями. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, 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, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Занимающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в муниципальных соревнованиях – в роли

судьи, секретаря.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

#### **Объем занятий по инструкторской и судейской практике:**

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		судейская практика	инструкторская практика
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г.	15-25	15-25
	2 г.	15-25	15-25
	3 г.	78-106	78-106
	4 г.	78-106	78-106
этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	124-165	124-165
этап высшего спортивного мастерства	весь период	140-190	140-190

#### **ПРИМЕРНАЯ СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

##### **I. Подготовительная часть:**

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

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

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

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

##### **II. Основная часть:**

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

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

##### **III. Заключительная часть:**

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

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

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

#### **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Для достижения высоких результатов на любом уровне подготовки спортсменов, тренер, планируя свою работу, должен:

1) создать условия для проведения регулярных круглогодичных занятий, проводить занятия в местах, где соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма;

2) обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с возрастными особенностями занимающимися;

3) постоянно совершенствовать техническую подготовку, а детей, которые с опережением осваивают новые элементы, переводить в группы следующего года обучения досрочно;

4) систематически вести воспитательную работу, прививать занимающимся любовь

к из бранному ими виду спорта, интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства, учить соблюдать спортивную этику, дисциплину, воспитывать преданность своему клубу;

5) укреплять здоровье занимающихся, приучать к соблюдению требований личной и общественной гигиены, режима спортсмена;

6) учитывать особенности в музыкальном обеспечении занятий в соответствии с возрастом детей.

### **Антидопинговые мероприятия**

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

### **План антидопинговых мероприятий**

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещённых веществах, субстанциях и методах.	Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача.	Согласно плану работы В течение года по запросу тренера
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу).		
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.		
4.	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья.		

### **3.8. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

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

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

Желательным условием освоения программы подготовки в спортивной аэробике является ведение каждым обучающимся дневника. Благодаря этому по мере прохождения программного материала у занимающихся формируются объективные представления о собственных возможностях, средствах и методах их развития и совершенствования. Правильное и чёткое ведение дневника делает его своеобразным руководством, необходимым ученику для самостоятельных занятий.

## **ПОЭТАПНЫЙ ПЛАН ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **Задачи I этапа:**

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

### **Средства и методы их решения.**

1. Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений.
2. Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, разъяснения, убеждения, самонаблюдение, самоанализ, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания.
3. Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для обучающихся как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложнённых условиях.
4. Обучение приёмам саморегуляции на специальных занятиях или во время тренировок.

### **Задачи II этапа:**

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

### **Средства и методы:**

1. Совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости.
2. Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости. Путём самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия (экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение и т.д.) Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований.

### **Психологические средства восстановления**

1. Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряжённости у спортсменов, устранить состояние психической утомленности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.
2. При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются

комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

3. Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

### **3.9. Применение восстановительных средств**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха;

постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок;

проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее 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 те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

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

Из медико-биологических средств восстановления витаминизация,

физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медикобиологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

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

### Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; сауна,

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

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

## 4.

### 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 антропометрических данных на результативность по виду спорта «спортивная аэробика»

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

## КЛАССИФИКАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. МС присваивается за выполнение нормы:

1.1. Один раз на международных спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП, чемпионате России.

1.2. Три раза на соревнованиях: Кубок России, другие всероссийские спортивные соревнования (среди мужчин, женщин), включенные в ЕКП, чемпионат федерального округа Российской Федерации, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга.

1.3. Один раз занять 1-3 место на первенстве России среди юниоров и юниорок (15-17 лет).

2. Нормы должны быть выполнены в течение года.

3. КМС присваивается за выполнение нормы: один раз на спортивных соревнованиях не ниже статуса чемпионата, кубка, первенства среди юниоров, юниорок (15-17 лет) субъекта Российской Федерации.

4. I спортивный разряд присваивается за выполнение нормы: один раз на соревнованиях не ниже статуса чемпионата муниципального образования.

5. II и III спортивные разряды, юношеские спортивные разряды присваиваются за выполнение нормы: один раз на официальных спортивных соревнованиях любого статуса.

6. Первенство России проводится в возрастных категориях: юниоры, юниорки (15-17 лет), юноши, девушки (12-14 лет).

7. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

## **ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РЕЗУЛЬТАТЫ СОРЕВНОВАНИЙ**

1. Качественный отбор.
2. Финансирование.
3. Квалификация тренера.
4. Бригадный метод работы.
5. Надлежащая психологическая подготовка.
6. Качественный медицинский контроль.
7. Научное обеспечение тренировочного процесса.
8. Современная спортивная база.
9. Благоприятное отношение руководства.
10. Большое количество и высокий уровень соревнований.
11. Большое количество и высокий уровень проведения тренировочных сборов.
12. Материальная заинтересованность спортсменов и тренера.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УСПЕШНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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

### **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**

Результатом реализации Программы является:

#### **1) на этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «спортивная аэробика»;
- наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная аэробика»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

#### **2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- общая и специальная психологическая подготовка;
- укрепление здоровья;

#### **3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья;

#### **4) на этапе высшего спортивного мастерства:**

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

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

## **ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Врачебный контроль в спортивной деятельности имеет различные функции: медицинские осмотры спортсменов перед участием в соревнованиях, после перенесенной болезни или травмы, врачебно-педагогическое наблюдение с использованием дополнительных нагрузок, спортивную ориентацию и отбор, контроль за питанием и использование восстановительных мероприятий и другое. Контроль за состоянием здоровья занимающихся проводится два раза в год в мае месяце и в декабре. Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсмена, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий. Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает: 1) углубленное медицинское обследование; 2) медицинское обследование перед соревнованиями; 3) врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий; 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, соревнований; 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение-допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

### **Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля**

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.

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. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

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

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.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности

#### **Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации занимающихся**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с занимающимися отделения спортивной аэробики на всех этапах многолетней подготовки. Контрольно-переводные нормативные требования по годам и минимальное количество баллов (процентов) выполнения нормативов для перевода из группы в группу представлены в таблицах.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности занимающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы. Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация занимающихся являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

**Текущий контроль успеваемости** – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий занимающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер с учетом контингента занимающихся и содержания тренировочных заданий.

**Промежуточная аттестация** для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения декабрь месяц текущего года. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации занимающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) занимающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. занимающиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Освоение спортивной программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

Форма **итоговой аттестации**:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.
2. Спортивная квалификация занимающихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.
3. По завершению сдачи итоговой аттестации занимающимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в  
группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12,3 с)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
	Шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 9 мин)	Бег на 2 км (не более 11 мин)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 17 раз)
Сила	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8,7 с)	Челночный бег 3х10 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)	
Техническое мастерство	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)	
	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	«Кандидат в мастера спорта»	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.**

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 16,3 с)
Выносливость	Бег на 2км (не более 7мин 50с)	Бег на 2 км (не более 9мин 50с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 25 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 19)
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 16 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 7,3 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 8,3 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу, ноги выпрямлены, вместе. Кисти рук тянутся вперед (не менее 10 см ниже уровня линии стоп)	
	Продольный шпагат на полу (полное касание пола бедрами)	
	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	«Мастер спорта России»	

**Комплексы контрольных упражнений**  
**тестирования для занимающихся отделения аэробики (по спортивной аэробике) групп начальной подготовки (1-2**  
**лет)**

Упражнения	Баллы																			
	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	
1.Складка (наклон вперед из седа, ноги вместе, ноги врозь, держать 3 сек)	Полная «складка» все точки туловища и подбородок касаются прямых ног		Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками		Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками		Касание головой ног с удержание м руками, ноги слегка согнуты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
2. Мост держать 3 сек	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу		Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу		Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали		Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45°	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
3. Шпагаты в 3-х положениях правый, левый, прямой (сед с предельно разведенными в сторону ногами)	Голени и бедра плотно прилегают к полу		Голени и бедра недостаточно плотно прилегают к полу		Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170°		Ноги разведены на 145° и касаются пола лодыжками	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
4. Прыжок в длину с места (см)	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	100	95	90	85	
5. Жим на одной ноге (левой и правой), кол-во раз	15	14	13	12	11	10	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3	2	
6. Отжимания-сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	



прямой (сед с предельно разведенными в сторону ногами) 3,4,5 ,ССМ-лев.и пр. со скамейки.	к полу.		плотно прилегают к полу	43	на 170°		пола лодыжкам и												
4. Прыжок в длину с места (см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110
5. Прыжок вверх со взмахом руками (см)	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	27	24	22	20	18	16	14
6. Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке (кол-во раз)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
7. Жим на одной ноге (левой и правой), кол-во раз	20	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1
8. Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
9. Удержание ноги	Уровень ноги выше головы		На уровне подбородка		Уровень груди		Прямой угол 90%												
10. Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 20 сек)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	2
11. Прыжки двумя ногами на гимнастическую	60	55	50	45	40	35	30	25	20	17	15	14	13	12	11	10	9	8	7

ю скамейку (кол-во раз в мин)																			
12. Выкрут	24	26	28	30	32	34	36	38	40	43	45	48	50	55	60	65	70	75	80
13.Упор углом (сек.)	30	25	20	15	12	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1				

ТГ-1 – не менее 60 % нормативов- 72 балла

ТГ-2 – не менее 65 % нормативов - 78 баллов

ТГ-3 – не менее 70 % нормативов - 84 балла

ТГ-4 – не менее 75 % нормативов - 90 баллов

ГССМ – не менее 80 % нормативов - 96 баллов

Г ВСМ - 90 % - 100 баллов

## 15 **Требования техники безопасности.**

В зависимости от условий и организации занятий, а так же условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спортивная аэробика осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности.

Травмы при занятиях спортивной аэробикой могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера при проведении ТЗ;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсмена;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочного занятия.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;
- проведение тренировочных занятий без тренера;
- неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врождённых и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменения функционального состояния организма спортсмена, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижение травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при наличии у занимающегося медицинского допуска к тренировочному процессу по спортивной аэробике;
- при соответствии спортивной экипировки у спортсмена, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническими нормами, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утверждённому расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

### **ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ:**

- надеть спортивную форму;
- начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера и только с тренером;
- проверить надёжность оборудования и спортивной экипировки;
- строго соблюдать дисциплину.

### **ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ:**

- не выполнять упражнений без заданий тренера;
- во время тренировки по сигналу тренера все должны прекратить упражнения;

- выполнять упражнения разрешается только по указанию тренера;
- по сигналу тренера прекратить тренировочное занятие;
- нельзя: толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам, наносить грубые удары.

#### **ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ:**

- при плохом самочувствии, при появлении болей прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- при получении спортсменом травмы немедленно оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям, при необходимости отправить пострадавшего в лечебное учреждение;
- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельствах угрожающих безопасности спортсменам, тренер отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

#### **ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ:**

- убрать в отведённое место инвентарь;
- вывести спортсменов из зала (тренер выходит последним);
- принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом;
- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

### **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ (Список литературы)**

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

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

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

4. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие [Текст]: учебник / Е.С. Крючек. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.

5. 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.

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

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

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

9. Филипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филипова. - Новосибирск, 2006. - 58с.

10. Филипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филипова. - Новосибирск, 2012. – 58 с.

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

### **Перечень Интернет-ресурсов**

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