УПРАВЛЕНИЕ СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ

АЛТАЙСКОГО КРАЯ

краевое государственное бюджетное учреждение спортивной подготовки

«Спортивная школа «Жемчужина Алтая»

(КГБУ СП «СШ «Жемчужина Алтая»)

|  |  |
| --- | --- |
| Принято решением тренерского совета КГБУ СП «СШ «Жемчужина Алтая»от 15.08.2018 г. протокол №06/18  | Утверждено приказом директора КГБУ СП «СШ «Жемчужина Алтая»от 15.08.2018 г. № 49  |

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

 **СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА**

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.12.2016 г. № 1364

Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта « спортивная аэробика»

Срок реализации программы по этапам спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 2 года;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 лет;

- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – 7 лет и старше

Составители программы:

Г.А. Жилкина, заместитель директора по СР

Л.Н. Зверева, инструктор-методист

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – 7 лет и старше

Рецензент программы:

кандидат педагогических

 наук, доцент Самсонов

Иван Иванович

Барнаул – 2018

 Оглавление

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | [Пояснительная](#Пояснительная) записка……………………………………………... | 4 |
| 1.1. | Характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса …………………………………… | 4 |
| 1.2. | [Специфика организации тренировочного процесса, структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)](#Специфика)…………………………………………………………. | 5 |
| 2. | [Нормативная](#Нормативная) часть………………………………………………….. | 7 |
| 2.1. | [Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта](#Длительностьэтапов)  спортивная аэробика……………………………….. | 7 |
| 2.2. | Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика………………………………….. | 9 |
| 2.3. | Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная аэробика ………………………….. | 13 |
| 2.4. | [Режимы тренировочной работы](#Режимытренировочнойработы)…………………………………… | 16 |
| 2.5. | [Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку](#Медицинскиевозрастные)…………………….. | 18 |
| 2.6. | [Предельные тренировочные нагрузки](#Предельныетренировочные)…………………………….. | 27 |
| 2.7. | [Минимальный и предельный объем соревновательной](#Минимальныйипредельный) [деятельности](#Минимальныйипредельный)……………………………………………………....... | 29 |
| 2.8. | [Требования к экипировке, спортивному инвентарю и](#Требованиякэкипировке) [оборудованию](#Требованиякэкипировке) ……………………………………………………… | 31 |
| 2.9. | Требования к количественному и качественному составу групп подготовки………………………………………………………….. | 32 |
| 2.10 | [Объем индивидуальной спортивной подготовки](#Объеминдивидуальнойспортивной)………………… | 34 |
| 2.11 | [Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)](#Структурагодичногоцикла)…………………………………….. | 37 |
| 3. | [Методическая](#Методическаячасть) часть ………………………………………………... | 43 |
| 3.1. | [Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований](#Провведениетренировочныхзанятий) | 43 |
| 3.2. | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок…………………………………………………………….. | 51 |
| 3.3. | [Планирование спортивных результатов](#Планированиеспортивныхрезультатов)…………………………... | 54 |
| 3.4. | [Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля](#Организацияипроведениеврачебногоконтроля)…………………… | 56 |
| 3.5. | [Программный материал для практических занятий](#Програмныйматериал) по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки …………………………………………………………... | 68 |
|   |   |  |
|   |   |  |
|   |   |  |
|   |   |  |
|   |   |  |
|  |   |  |
|   |   |  |
|  |   |  |
|  |   |  |
|   |  |  |
|  |   |  |
| 3.6. | Рекомендации по организации психологической подготовки…………………………………………………………… | 99 |
| 3.7. | Планы применения восстановительных средств ………………… | 100 |
| 3.8. | Планы антидопинговых мероприятий …………………………….. | 105 |
| 3.9. | Планы инструкторской и судейской практики …………………... | 110 |
| 4. | [Система](#Системаконтроляизачетные) зачета и контрольные требования ……………………… | 114 |
| 4.1. | Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная аэробика ………………………………………………………… | 114 |
| 4.2. | Требования к реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки…………………………. | 116 |
| 4.3. |  Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовленности, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки…………………………………………………………… | 117 |
| 4.4. | Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки …………………… | 120 |
| 5. | Перечень информационного обеспечения ………………... | 124 |
| 5.1. | Список литературы …………………………. | 124 |
| 5.2. | Перечень аудиовизуальных средств ……………………………. | 126 |
| 5.3. | Перечень Интернет-ресурсов ……….………………………………  | 126 |
| 6 | Приложения………………………………………………………….. | 127 |
|  |  |  |

4

**1. Пояснительная записка**

Программа разработана на основании Федерального закона от 04.12.2007

№ 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта [спортивная](http://pandia.ru/text/category/hudozhestvennaya_gimnastika/) аэробика (далее – Программа), утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.12.2016 г. N 1364, с учётом [методических рекомендаций](http://pandia.ru/text/category/metodicheskie_rekomendatcii/) по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Минспорта России от 12.05. 2014 № ВМ-04-10/2554).

Программа подготовлена на базе действующих нормативных докумен­тов, регламентирующих работу спортивных школ с учетом опыта предыдущих программ, изменений, ко­торые произошли за последние годы в области теории и методики подго­товки спортсменов и существенных поправок и добавлений в правилах соревнований по спортивной аэробике. Программа содержит материал по различным сторонам подготовки спортсменов групп начальной подготовки, тренировочных, спортивного совершенствования и групп выс­шего спортивного мастерства.

В Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки: этапе начальной подготовки (далее – НП), тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее – ТЭ), совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ); распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо - и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

**1.1. Характеристика, особенности вида спорта, специфика организации тренировочного процесса**

**Спортивная аэробика (СА) -** яркий, динамичный вид спорта, на помосте спортсмены выполняют под музыку непрерывные комбинации упражнений, элементы на силу и гибкость, согласованность с партнерами, выносливость и эмоциональность. СА - это ациклический сложно-координационный вид спорта с выраженной атлетической направленностью, возникший на основе оздоровительной аэробики и включающий элементы из спортивной, художественной гимнастики и акробатики. СА предъявляет высокие требования к организму занимающихся: необходима общая выносливость, динамическая, статическая, взрывная сила гибкость, координация движений, вестибулярная устойчивость. Оптимизация компонентного состава тела, положительное влияние на кардиораспираторную и мышечную системы, преимущество по показателям внимания и мотивации, а также более низкая личностная тревожность спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой позволяют говорить об оздоровительном эффекте занятий спортивной аэробикой.

5

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

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

Соревновательная программа в спортивной аэробике представляет собой вольное упражнение, выполняемое под музыку. Программа длится 1 минута 30 секунд, допускается расхождение в музыке на 5 секунд, как в большую, так и в меньшую стороны. За это время спортсмен обязан выполнить 10 элементов сложности, может включить в программу 2 акробатических элемента, которые не будут расцениваться судьями по сложности. Всего существует 5 видов соревновательных программ: индивидуальные выступления женщин, индивидуальные выступления мужчин, смешанные пары (один мужчина и одна женщина), трио, группы, танцевальная гимнастика и гимнастическая платформа (допускаются как смешанные составы, так и только состоящие из мужчин или женщин).

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

Спортивная аэробика очень популярна и широко пропагандируется в разных странах мира. С 1995 развитием спортивной аэробики занимаются крупные мировые федерации(FIG) и европейские (UEG) федерации, которые разрабатывают правила и положения соревнований, организуют и проводят чемпионаты мира, Европы и другие международные турниры.

Оздоровительная и спортивная аэробика тесно связаны между собой. Они основываются на одинаковых базовых шагах и имеют один список запрещенных движений. Доступная оздоровительная аэробика привлекает разные возрастные слои населения, обеспечивая массовость занятий. Это позволяет производить более тщательный отбор одаренных детей в группы спортивной аэробики.

Новые спортивные дисциплины: танцевальная гимнастика и гимнастическая платформа, включенные в регламент проведения Всероссийских

6

соревнований и первенств СибФО и России, позволяют в групповом исполнении с элементами чуть меньшей сложности привлечь большее количество спортсменов к участию в соревнованиях и мотивации их спортивной успешности.

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

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

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

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

*Многолетнюю подготовку спортсменов принято делить на 4 этапа:*

I – этап начальной подготовки – возраст занимающихся от 7 до 8 лет;

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

III – этап совершенствования спортивного мастерства – 14-16 лет;

VI – этап высшего спортивного мастерства – 17 лет и старше.

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

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

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

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

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

На **тренировочном этапе** решаются следующие задачи:

* общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

7

* приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
* формирование спортивной мотивации;
* укрепление здоровья спортсменов;
* выполнение контрольно-переводных требований по физической и специальной подготовке и переход на этап спортивной специализации.

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

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

* 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.

В содержании спортивной подготовки по спортивной аэробике выделяют следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку.

**2. Нормативная часть**

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

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

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст, требования для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц в группах на этапах спортивной подготовки представлено в таблице 1.

8

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | *Таблица 1.*  |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 7 | 12-20 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 8 | 8-14 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений\* | 14 | 4-10 |

\*продлевается в зависимости от результатов выступления на всероссийских и международных соревнованиях.

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица, достигшие возраста 7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям спортивной аэробикой, сдавшие нормативы общей физической подготовки. Наполняемость ГНП – 12-20 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – до 2-х лет.

В тренировочные группы могут быть зачислены лица, достигшие возраста 8 лет, прошедшие медицинское обследование. Минимальная наполняемость ТГ – 8-14 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 4 лет.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица, достигшие возраста 14 лет, прошедшие медицинское обследование, сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки, выполнившие норматив КМС. Наполняемость группы ССМ – 4-10 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ – до 2-х лет, возможность дальнейшей спортивной подготовки на этапе зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным спортсменом, и определяется решением тренерского совета и локальными нормативно-правовыми актами КГБУ СП «СШ «Жемчужина Алтая».

Для наиболее перспективных спортсменов, на этапе ССМ, может быть предоставлена возможность прохождения стажировок сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

9

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющего собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменок на тренировочных сборах и соревнованиях.

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

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

*Таблица 2*

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика (%)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы спортивной подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Начальной подготовки** | **Тренировочный (этап спортивной специализации)** | **Совершенствование спортивного мастерства** | **Высшего спортивного мастерства** |
| Общая физическая подготовка | 40-55 | 20-39 | 26-37 | 31-41 |
| Специальная физическая подготовка | 30-40 | 16-24 | 21-24 | 22-24 |
| Техническая подготовка | 7-10 | 20-25 | 13-17 | 8-12 |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | 4-6 | 12-18 | 12-18 | 12-18 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика  | 4-6 | 13-17 | 17-23 | 17-23 |

10

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех [физических качеств](http://fizrazvitie.ru/2011/02/fizicheskoe-razvitie.html) (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

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

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

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

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

Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

Значительное увеличение количества элементов разных структурных групп обусловливает необходимость целенаправленной технической

11

подготовки спортсменов, обеспечивающей становление необходимого уровня технического мастерства. Техническое мастерство специалистами рассматривается, как способность демонстрировать движения с максимальной точностью в соответствии с соответствующей моделью техники.

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

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

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

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

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

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

Психологическая подготовка заключается в систематическом использовании средств, формирующих личность спортсмена, его эмоциональную сферу и волевые качества для обеспечения успеха в спорте.

Теоретическая подготовка заключается в формировании у спортсменов знаний, касающихся вопросов гигиены, правил поведения на тренировочных

12

занятиях и соревнованиях, видах тренировки и их влиянии на организм, разнообразии средств и методов подготовки и т.п.

Роль тактической подготовки возрастает по мере повышения квалификации спортсмена, и ее результат проявляется в поведении спортсменов во время соревнований (режим дня, питания в дни соревнований, характер разминки, особенностей "настраивания" на выступление и т.п.)

Интегральная подготовка заключается в объединении различных видов подготовки в одном тренировочном процессе (могут смещаться акценты, в связи с преимущественным проявлением двигательной, функциональной или интеллектуальной активности).

На различных этапах многолетней подготовки соотношение средств объемов тренировочного процесса изменяется, в соответствии с законами становления спортивного мастерства.

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

 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта спортивная аэробика определяются в Программе и учитываются при:
- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.
 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 по виду спорта спортивная аэробика допускается привлечение дополнительно второго тренера 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

13

другие специалисты (например: хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным [Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта"](http://docs.cntd.ru/document/902296125), утвержденным [приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н](http://docs.cntd.ru/document/902296125) (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - [ЕКСД](http://docs.cntd.ru/document/902296125)), в том числе:
- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

**2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная аэробика**

Спортивная подготовка предполагает обязательное систематичное участие в спортивных соревнованиях на основе утвержденных правил и регламента. В качестве исходного требования к участию спортсменов в соревнованиях устанавливается наличие запланированного календаря соревнований на текущий год. В календаре соревнований должны быть отражены: статус каждого спортивного соревнования в соответствии с утвержденным реестром, сроки и место проведения, определены правила соревнований и контингент лиц (по возрастному или квалификационному критерию) для участия в соревновании, а также иные необходимые сведения.

Календарный план спортивных и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта спортивная аэробика с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов (таблица 3).

**14**

*Таблица 3*

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| **Видысоревнований** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **до года** | **свыше года** | **до года** | **свыше года** |
| Контрольные | - | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Отборочные | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| Основные | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |

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

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

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

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличатся от программы отборочных или основных соревнований, и может быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

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

* контрольные соревнования,
* отборочные соревнования,
* основные соревнования.

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

*Отборочные соревнования –* по результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава

**15**

участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Отборочные и контрольные соревнования занимают большое место в тренировочном процессе.

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

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

Планируя соревнования, необходимо учитывать ряд положений:

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

Требования к спортсменам по участию в спортивных соревнованиях:

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

16

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

**2.4. Режим тренировочной работы**

Спортивная подготовка в организации осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки, в условиях СШ и тренировочных сборов, индивидуальной работы по заданию тренера.

Режим работы СШ: с 8:00 до 21:00 ежедневно. Режим работы групп по уровням подготовки устанавливается перед началом учебного года приказом директора в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика, режимом обучения.

Предельная продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – 2 астрономических часа;

- на тренировочном этапе (спортивной специализации) –

3 астрономических часа;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства –

4 астрономических часа.

Один астрономический час составляет 60 минут.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые 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.

Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах, средних специальных и высших профессиональных образовательных организаций.

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп.

При этом предлагается 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.

17

Недельный режим тренировочной работы является максимальным
и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки.

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

*Таблица 4*

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид тренировочных сборов** | **Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)** | **Оптимальное число участников сбора** |
| **этап высшего спортивного мастерства** | **этап совершенствования спортивного мастерства** | **тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **этап начальной подготовки** |
| **1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям** |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |
| **2. Специальные тренировочные сборы** |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | до 14 дней | - | участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | до 5 дней, но не более 2 раз в год | - | в соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | до 21 дня подряд и не более двух сборов в год | не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | до 60 дней | - | в соответствии с правилами приема |

Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства (приложение №1).

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

***Медицинские требования****.*

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

Спортивной аэробикой запрещается заниматься лицам, имеющим следующие нарушения:

* нервной системы – атеросклероз мозга, невриты, вегетоневрозы, неврастения, спондилоатрозы, сотрясения мозга, эпилепсия, энцефалопатия, психические заболевания;
* органов кровообращения – артериосклероз, гипертоническая болезнь, миокардиодистрофия, миокардит, перикардит хронический, врожденные и приобретенные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, эндокардит хронический, заболевания сосудов;
* органов дыхания – бронхиальная астма, бронхиолиты с нарушением функции дыхания, бронхоэкстазия, пневмо-склероз легких, туберкулез легких;
* органов пищеварения – ахилия желудка, гатроптоз, язвенная болезнь, заболевания печени и желчных путей, цирроз и желчно-каменная болезнь;
* мочеполовой системы – блуждающая почка, нефрозы, нефрит, почечно-каменная болезнь, опухоли мочевого пузыря с нарушением функций;

19

* крови – анемия и лейкемия, болезнь Вергольфа, лимфогранулематоз, аритмия, гемофилия, геморрагические диатезы (капилляротоксикоз и др.);
* эндокринной системы – Аддисонова болезнь, акромегалия, гипертериоз, микседема, инфантилизм, диабет сахарный;
* при наличии глазных болезней – астигматизма, глаукомы, катаракты, монокулярного зрения, заболеваний и атрофии зрительного нерва; близорукости высокой степени;
* заболеваний ЛОР-органов – аденоидов носоглотки, глухонемоты, отитов гнойных, симптомокомплекса Меньера, отосклероза, лабиринтопатии, кохлеарного неврита, острых заболеваний полости рта;
* заболеваний кожи – инфекционных болезней кожи, грибковых заболеваний;
* болезней опорно-двигательного аппарата – артрита деформирующего, артрита нейродистрофического, полмиозита остеохондропатии, вывихов врожденных, контрактур рубцовых, вывихов привычных, косолапости, кривошеи, остеодистрофии, остеомиелита хронического.

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

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

1. Проходить 2 раза в год (каждые 6 месяцев) углубленное медицинское обследование во врачебно-физкультурном диспансере и получать медицинский допуск к тренировочным занятиям.
2. Проходить медицинское освидетельствование врачебно-физкультурного диспансера и получать медицинский допуск к каждым соревнованиям не ранее 3 дней до планируемых соревнований.
3. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.
4. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.
5. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.
6. Участвовать в процедурах текущего, этапного и соревновательного контроля в целях:
* определения эффективности физической, тактической и интегральной подготовленности;
* оценки тренированности спортсмена, переносимости нагрузок;
* определения оптимальной продолжительности интервалов отдыха;
* выявления ранних признаков нарушений в состоянии здоровья;

20

* оказания доврачебной помощи, организации лечения в случае необходимости;
* профилактики травм и заболеваний, включения профилактических процедур с использованием физических (массаж, души, ванны, рефлексотерапия), педагогических, фармакологических средств восстановления.

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

*Таблица 5*

**Формы медицинского контроля**

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

 ***Возрастные требования***

При формировании тренировочных групп рекомендуется принимать во внимание возрастные границы. Возраст, разрешенный для начала занятий спортивной аэробикой 7 лет.

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

21

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

Тренировочные группы должны формироваться по биологическому возрасту спортсменов.

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

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

В первую очередь это касается таких закономерностей как:

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

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

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

22

который является решающим в формировании дефинитивных пропорций тела и всестороннего физического развития.

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

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

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

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

23

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

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

*Таблица 6*

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

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

*Таблица 7*

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Возрастные особенности** | **Методические особенности обучения и тренировки** |
| **6-8 лет (этап начальной подготовки)** |
| Это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий спортом. |
| Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. | Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки. |
| Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен. | Целесообразно целенаправленное, но осторожное развитие гибкости. |
| 24 |
| Интенсивно развиваются мышечная система и центры регуляции движений; крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения. | При преобладании в занятиях крупных, размашистых движений необходимо небольшими дозами давать мелкие и точные движения. Значительное внимание уделять мышцам-разгибателям и развитию координационных движений. |
| Регуляторные механизмы сердечно -сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем несовершенны. | Нагрузки должны быть небольшого объема, умеренной интенсивности и носить дробный характер. |
| Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности невелика – до 15 минут. | Занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми, количество одноразовых указаний ограниченно. |
| Особенно велика роль подражательного и игрового рефлексов. | Основными методами должны быть - наглядный и игровой. |
| Антропометрические размеры на 1/3 меньше взрослых. | Целесообразно применение предметов, пропорционально уменьшенных размеров. |
| **8-11 лет (тренировочный этап)** |
| Развитие в младшем школьном возрасте идет относительно равномерно, постепенно должны повышаться тренировочные нагрузки и требования. Практически все сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому, но есть и различия. |
| **Возрастные особенности** | **Методические особенности обучения и тренировки** |
| Происходят существенные изменения двигательной функции. По многим параметрам она достигает очень высокого уровня, поэтому создаются наиболее благоприятные предпосылки для обучения и развития физических качеств. | Необходимо эффективно использовать этот факт для обучения новым, в том числе сложным движениям, а также активизировать работу по развитию специальных физических качеств, особенно ловкости, гибкости и быстроты. |
| Значительного развития достигает кора головного мозга. | Все большее значение в обучении должны приобретать словесные методы. |
| Силовые и статические упражнения вызывают быстрое утомление, лучше воспринимаются кратковременные скоростно-силовые упражнения. | В тренировке целесообразно соблюдать скоростно-силовой режим, статические нагрузки давать в ограниченном количестве. |
| **11-13 лет** |
| С физиологической точки зрения подростковый период, период полового созревания, характеризуется интенсивным ростом тела в длину (до 10 см в год), повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма. |
| Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит формирование фигуры. | Чтобы избежать чрезмерного повышения роста и веса тела, необходимо неуклонно, но осторожно повышать тренировочные нагрузки. |
| Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация, возможно ухудшение других качеств. | Тем не менее, можно и нужно осваивать новые и сложные упражнения и повышать специальную физическую подготовку, развивать активную гибкость и скоростно-силовые качества. Необходимо больше терпения и упорства. |
| Неравномерности в развитии сердечно-сосудистой системы приводят к повышению кровяного давления, нарушению сердечного ритма, быстрой утомляемости. | Необходимо осторожно и индивидуально дозировать нагрузку, заботиться о полноценном отдыхе и восстановлении, регулярно осуществлять врачебный контроль. |
| 25 |
| В поведении отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны вызвавшим их раздражителям. | Одной из важнейших задач воспитания является «воспитание тормозов», необходима спокойная обстановка, доброжелательность и понимание. |
| **14 лет и старше (этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства)** |
| Для юношеского возраста характерна высокая степень функционального совершенства, сердечно - сосудистая система готова к значительным нагрузкам. В этом возрасте можно ожидать самых высоких спортивных результатов. |
| Критическое отношение к своим спортивным возможностям, сомнения в целесообразности продолжения напряженных тренировок. | Четко определить задачи на предстоящий тренировочный цикл, ознакомить гимнастку с календарем планируемых сборов, соревнований и других выездов. |
| Угнетает монотонность тренировок как по содержанию, так и по нагрузкам. | Чередовать варианты разминок, менять место и условия тренировок, участвовать в показательных мероприятиях. |
| Появляется психологическая усталость. | Больше практиковать отвлекающие мероприятия. |
| Нередки нарушения менструального цикла. | Строить тренировочный процесс с учетом ОМЦ, осуществлять регулярный врачебный контроль. |

***Психофизические требования***.

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

В настоящее время среди специалистов в области физического воспитания широко обсуждаются вопросы формирования психофизических качеств человека, формирование психологической уравновешенности к воздействию определенных неблагоприятных факторов. Переключаемость, устойчивость, тренировки эмоционально-волевой устойчивости, распределение внимания, способность к чувственному отражению действительности в форме восприятий, ощущений, преобразований сенсорной информации.

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

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

26

К 7 годам происходит интенсивное совершенствование работы отдельных участков коры головного мозга, определяющих способность к сложным умственным действиям – обобщению, осознанию последовательности событий, причинно-следственных связей. Дети этого возраста уже способны к освоению сложных движений и психологически готовы к специализированной тренировке «по всем правилам».

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

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

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

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

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

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

27

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

Функциональное состояние организма – совокупность показателей физиологических функций и психофизиологических качеств, обеспечивающих эффективное выполнение спортсменом тренировочной и соревновательной деятельности. Проявляется через вегетативную (энергетический уровень функционирования), соматическую, или мышечную (исполнительский уровень функционирования), и психофизиологическую (управляющий уровень функционирования) сферы функционирования. Для определения функциональной готовности организма спортсмена необходимо применять большое количество тестов, позволяющих оценивать энергетический, исполнительский и управляющий уровни функционирования.

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

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

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

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

**2.6. Предельные тренировочные нагрузки**

Управление тренировочными нагрузками – важный компонент процесса подготовки спортсменов. Общий объем нагрузки в микроциклах можно определить, суммируя нагрузку всех дней тренировки в неделю. Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе

28

подготовки к более высоким достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1664 часов в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 10, согласно таблицы:

 Тренировочные нагрузки, применяемые в спортивной подготовке, не должны превышать следующих значений:

*Таблица 7*

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **до года** | **свыше года** | **до двух лет** | **свыше двух лет** |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 14 | 18 | 28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 6 | 8 | 10 | 10 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 728 | 936 | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 312 | 416 | 520 | 520 |

*Предельные тренировочные нагрузки* определяются тренером с учётом специализации, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена.

Важным в тренировке спортсменов, отмечает М.Я. Набатникова (1982), является раздел о допустимых нагрузках. При этом руководящим должно стать положение – достижение только необходимых показателей. Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным (И.Л. Мещеряков. 2002).

 Структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена,

29

является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние (В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховский, 1985).

С самого начала спортивного пути необходимо приучать спортсменов к выполнению должных объемов тренировочной работы, благодаря чему закладывается надлежащий фундамент базовой подготовки. Педагогическая и психологическая установки на освоение повышенных требований уже на этапе начальной подготовки не только позволяют создать благоприятный физиологический фон для роста спортивных достижений, но и обеспечить более планомерный переход к тренировочным нагрузкам последующих этапов многолетней тренировки (П.И. Кабачкова, 1982).

Тренировочный процесс на разных этапах спортивной деятельности имеет принципиально различный характер, неодинаков по объему и интенсивности занятий, а также, методическим подходам к ним. Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки. С ростом подготовленности спортсмена тренировочные занятия должны приобретать все более специализированный характер (И.Л. Мещеряков, 2002).

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

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

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

К соревновательной деятельности привлекаются все спортсмены. По мере взросления спортсменов и ростом их подготовленности, возрастает объем и сложность соревновательной подготовки:

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

30

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

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

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

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

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

Минимальный и предельный объемы соревновательной деятельности, отличающиеся от планируемых показателей, определяются тренером в индивидуальном плане подготовки.

31

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

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

*Таблица 8*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования** | **Единица** **измерения** | **Расчетная единица** | **ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ** |
| **этап начальной подготовки** | **тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **этап совершенство-вания спортивного мастерства** | **этап высшего спортивного мастерства** |
| **кол-во** | **срок эксплуатации****(лет)** | **кол-во** | **срок эксплуатации****(лет)** | **кол-во** | **срок эксплуатации****(лет)** | **кол-во** | **срок эксплуатации****(лет)** |
| 1. | Купальник (комбинезон) для выступлений на соревнованиях | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 2. | Носки для выступлений | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 3. | Кроссовки для выступлений | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Кроссовки для зала (тренировочные) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Кроссовки легкоатлетические | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Чешки гимнастические | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Колготы для выступлений | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Топ спортивный (тренировочный) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Легинсы | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 11. | Шорты спортивные | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Костюм спортивный (тренировочный) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 13. | Костюм спортивный (парадный) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 14. | Кепка солнцезащитная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 16. | Гимнастические накладки для защиты рук | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |

32

*Таблица 9*

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

| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Брусья гимнастические низкие | штук | 4 |
|  | Зеркало настенное (12x2 м) | штук | 1 |
|  | Коврик гимнастический | штук | 20 |
|  | Маты гимнастические | штук | 10 |
|  | Мостик гимнастический пружинный | штук | 2 |
|  | Музыкальный центр | штук | 1 |
|  | Палка гимнастическая | штук | 10 |
|  | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
|  | Спортивный резиновый жгут | штук | 20 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
|  | Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг) | комплект | 10 |

**2.9. Требования к количественному и качественному составу**

**групп подготовки**

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

33

При формировании количественного состава группы учитываются:

* минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
* требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
* соблюдение необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
* спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
* возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
* результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки.

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

**Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки**

*Таблица 10*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Дли-тель-ность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Качественный состав | количественный состав групп  |
| Начальной подготовки | до 2 | 7 |  | 12-20 |
| не ниже III юн. разряда |
| Тренировочный (этап спортивной специализации) | до 4 | 8  | не ниже II юн. разряда |  8-14 |
| не ниже I юн. разряда |
| не ниже III спорт. разряда |
| не ниже II спорт. разряда |
| не ниже I спорт. разряда |
| Совершенство-вания спортивного мастерства | 2 и более | 14 | КМС | 4-10  |

34

**2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

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

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

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

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

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

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

35

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

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

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

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсмена на этапах совершенствования спортивного мастерства разрабатываются индивидуальные тренировочные программ, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и самостоятельных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки, в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки.

Схема разработки индивидуальных тренировочных программ представлена на рисунке:

|  |
| --- |
| Анализ данных, необходимых для составления тренировочной программыhttp://pandia.ru/text/79/152/images/image013_8.png |
| Определение периода реализации тренировочной программы (в соответствии с индивидуальным планом)http://pandia.ru/text/79/152/images/image014_8.png |
| Определение направленности и задач реализации тренировочной программы (в соответствии с индивидуальным планом)http://pandia.ru/text/79/152/images/image015_9.png |
| Выбор оптимального варианта структуры тренировочного процесса, всоответствии с периодом реализации тренировочной программыhttp://pandia.ru/text/79/152/images/image016_8.png |
| Определение состава тренировочных средств и режима тренировочной работыhttp://pandia.ru/text/79/152/images/image017_7.png |
| Подбор комплекса восстановительных средств и распределение их в соответствии с периодом реализации тренировочной программы http://pandia.ru/text/79/152/images/image018_7.png |
| Определение сроков и методов контроля (в соответствии с индивидуальным планом) |

36

Успех реализации тренировочной программы обусловлен обоснованным определением состава тренировочных средств и режима тренировочной работы с учётом специализации, индивидуальных особенностей, уровня подготовленности спортсмена и направленности тренировочного процесса.

Рекомендации при разработке индивидуальных тренировочных программ:

- индивидуальная тренировочная программа разрабатывается на мезоцикл с учётом индивидуального плана спортивной подготовки, основной направленности тренировочного процесса в мезоцикле;

- нагрузка определяется в соответствии с задачами периода годичной подготовки и с учётом основной направленности микроциклов;

- при разработке индивидуальных тренировочных программ и определении структуры, содержания, объёмов, режимов работы необходимо ориентироваться на общие задачи периодов годичной подготовки, в рамках которых разрабатывается тренировочные программы.

При построении индивидуальных тренировочных программ рекомендуется ориентироваться на задачи тренировочного процесса по основным разделам подготовки и нормативные требования (приложение 1).

*приложение 1*

**Типовой план индивидуальной подготовки спортсмена**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **янв.** | **фев.** | **март** | **апр.** | **май** | **июнь** | **июль** | **авг.т** | **сент.** | **окт.** | **нояб.** | **дек.** |
| **Соревнования** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тренировочные мероприятия (сборы)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Медицинские обследования** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Количество тренировочных дней** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Количество тренировочн. занятий** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Время тренировочн. работы (ч):** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Соревнова-тельная подготовка (ч)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОФП (ч)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СФП (ч)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

37

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

Тренировочный процесс каждого года состоит из трёх периодов: подготовительный: (обще-подготовительный, специально-подготовительный), соревновательный и переходный, направленных на формирование определенной фазы спортивной формы. Спортивная форма – это гармоническое единство всех компонентов соревновательного потенциала спортсменов.

Задачи подготовительного периода: теоретическая подготовка, улучшение общей физической подготовки, изучение техники исполнение элементов, воспитание моральных и волевых качеств. Длительность 2-3 месяца.

Задачи соревновательного периода: закрепление техники, совершенствование разученных комбинаций, достижение высокого уровня спортивной формы и психологической подготовки. Длительность периода 7-8 месяцев. В зависимости от количества соревнований этот период делится на циклы. Каждый цикл состоит из трёх этапов: предсоревновательного, основного (соревнование) и после соревновательного (активный отдых).

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

Периодизация - это систематизированный подход к тренировочному процессу, основанный на физиологической адаптации, наступающей в соответствии с изменением тренировочной нагрузки на протяжении определенного промежутка времени.

Цель периодизации:

1. Возможность выйти к соревнованиям на пик формы.
2. Предотвратить перетренированность и травмы.

38

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

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

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

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

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

В годичном макроцикле чередуется 3 периода:

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

**2**) ***соревновательный*** - наиболее важный, обеспечивает стабилизацию спортивной формы, направлен на сохранение и повышение достигнутого уровня специальной подготовленности, её полную реализацию в соревнованиях для достижения максимальных результатов; продолжительность от 1,5-2 до 4-5 месяцев;

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

39

В зависимости от количества выходов спортсмена на пик спортивной формы годичный макроцикл может быть:  *одноцикловым,  двухцикловым,  трёхцикловым  и  многоцикловым*.

В каждой из этих разновидностей годичной подготовки будет разное количество периодов (отличительным критерием служит количество соревновательных периодов). В 1-цикловом – по одному подготовительному, соревновательному и переходному периоду; в 2-хцикловом – по два подготовительных и соревновательных, один (или два) переходных; 3-хцикловое планирование более сложное, но в нем обязательно предусматривается три соревновательных периода и один переходный; для многоциклового планирования характерно отсутствие ярко выраженных периодов подготовки, которые заменяются этапами или мезоциклами.

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

Выделяют следующие типы мезоциклов:

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

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

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

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

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

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

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

Выделяют следующие типы микроциклов:

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

40

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

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

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

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

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

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

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

Подготовительный период делиться на **2 этапа** (или мезоцикла):

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

1) увеличивает возможности основных функциональных систем организма спортсмена;

2) повышает уровень общей физ. подготовленности;

3) развивает необходимые спортивно-технические и психологические качества.

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

Состоит, как правило, из двух мезоциклов:

41

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

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

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

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

Продолжительность от 1,5-2 до 4-5 месяцев. Средства специальной подготовки (специально-подготовительные и соревновательные упражнения) достигают своей максимальной интенсивности и намного превосходят общеподготовительные.

Соревновательный период состоит из нескольких мезоциклов (этапов):

1. ***предсоревновательного****мезоцикла -* предусматривающего отработку схемы подведения спортсмена к соревнованию с максимальным объёмом специальной подготовки; направлен на развитие качеств и способностей, обусловливающих высокий уровень спортивных достижений;
2. ***соревновательного****мезоцикла* - нацеленного на непосредственную подготовку спортсмена к главному соревнованию; направлен на подведения спортсмена к участию в

42

1. конкретных соревнованиях с учётом специфики спортивной дисциплины, состава участников, организационных, климатических и пр. факторов.

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

Цикличность нагрузки предусматривает регулярное варьирование основных переменных тренировочного процесса – объем, интенсивность, средства и методы, интервалы отдыха и средства восстановления.

В годовом макроцикле подготовительный период 5-7 месяцев, в полугодовом макроцикле подготовительный период 3-4 месяца.

В годовом цикле тренировка ведется по возможности в оптимальных условиях и время от времени в облегченных, тяжелых и очень трудных условиях. Выбор средств, методов, величин нагрузок, циклов, периодизации соответствует индивидуальным особенностям спортсмена, и являются уникальными в каждом конкретном случае, на каждом этапе подготовки к соревнованию. Поурочный план тренировок – это документ особой ценности. Он содержит знания, опыт и творчество тренера. Рядом с запланированными цифрами проставляется фактический результат на тренировке. Это помогает корректировать планы подготовки спортсмена в дальнейшем.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки (Джеймс Е. Каунсилмен, 1972). Разумное сочетание больших, средних и малых нагрузок в тренировочном процессе положительно сказывается на росте спортивных результатов (А.Н. Воробьев, 1977). В различных тренировочных циклах каждой очередной годовой программы тренировки должна быть соответствующая разумность применения больших нагрузок при управлении процессом приобретения, стабилизации и временной утраты спортивной формы.

43

Работая с юными спортсменами, всегда надо помнить, что главная задача состоит в подготовке полноценной смены квалифицированным взрослым спортсменам (П.И. Кабачкова, 1982). Познать существующие закономерности развития организма и эффективно реализовать их в конкретную тренировочную программу – настоящее искусство (И.Л. Мещеряков, 2002).

**3. Методическая часть**

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

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

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

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

Тренировочное занятие характеризуется тем, что проводится под руководством тренера с организованным, однородным коллективом занимающихся по специальным программам и в рамках определенного расписания.

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

В спортивной аэробике различают теоретические и практические занятия.

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

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

Тренировочное занятие - основной инструмент тренера. Одно хорошо продуманное тренировочное занятие стоит многих и многих соревнований. Творческое тренировочное занятие, было, есть и будет для спортсмена лучшим

44

ускорителем овладения мастерством. При этом упражнения на занятиях играют главную роль.

Основные правила построения и проведения тренировочного занятия:

1. Планирование физической нагрузки.

2. Структура и направленность тренировочного занятия.

3. Качественное проведение тренировочных занятий.

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

В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон: зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»; зону врабатываемости; зону относительно устойчивого состояния работоспособности; зону снижения работоспособности. С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период врабатывания охватывает - 20-30% общего объема работ, устойчивого состояния – 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30-35%.

В процессе подготовки спортсменов рекомендуется планировать основные и дополнительные занятия. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объем работы и величина нагрузок определяется с учётом задач тренировочного процесса.

Рекомендуется применять различные варианты построения занятий. Выбор того или иного из них зависит от следующих причин: этапа многолетней и периода годичной подготовки, уровня квалификации и тренированности спортсмена, задач, поставленных в том или ином занятии, и др. По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (преимущественной) и комплексной направленности. Программу занятий избирательной направленности планируют так, чтобы основной объем упражнений обеспечивал преимущественное решение какой-либо одной задачи (например, развитие специальной выносливости), а построение

45

занятий комплексной направленности предполагает использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач.

В процессе подготовки квалифицированных и достаточно тренированных спортсменов занятия комплексной направленности можно применять для поддержания ранее достигнутого уровня тренированности. Это особенно целесообразно при длительном соревновательном периоде, когда спортсмену приходится участвовать в большом количестве соревнований. Особенности построения программ таких занятий позволяют разнообразить тренировочный процесс, выполнить значительный объем работы при относительно небольшой суммарной нагрузке.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами,предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

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

1. Тренировочные занятия с спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью лиц, проходящих спортивную подготовку и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.

46

1. Необходимо учитывать особенности построения школьного тренировочного процесса в Общая физическая и специальная физическая подготовка

***Физическая (атлетическая) подготовка***

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

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

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

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

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

Задачи СФП-1

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

47

Задачи СФП-2

1. Моделирование соревновательной деятельности.
2. Подведение к соревнованиям в пике спортивной формы

( подводящий цикл).

3. Овладение спортивной техникой избранного вида спорта.

4. Овладение правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.

5.Приобретение навыков спортивной техники.

6.Совершенствование спортивной техники за счёт более рационального и эффективного выполнения движений.

7. Овладение расслаблением.

8.Увеличение частоты движений и их амплитуды.

9.Научиться проявлять большую силу в выполнении движений и действий.

10.Использование упругости мышц.

11.Научиться выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.

12.Овладение техникой вспомогательных видов спорта.

13.Научиться правильно выполнять ОРУ и специальные упражнения.

14.Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы. Необходимые навыки для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности умеющей. Проявление морально-волевых качеств во время выступления и подготовки к соревнованиям. Управление психическим состоянием.

15.Навыки проявления психических качеств, необходимых во время выступления. Психологическая подготовка. Формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия.

***Акробатическая подготовка***

Акробатика - одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм лиц, проходящих спортивную подготовку. Они способствуют развитию силы, скоростно- силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость.

*Компоненты акробатической подготовки*:

1. Владение техникой отталкивания ногами в сочетании с обладанием необходимыми двигательными качествами для выполнения толчка руками.

48

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

**Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

*Общие требования безопасности*

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, по охране труда и имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья (для ГНП), а также прошедшие медицинский осмотр в физкультурно-врачебном диспансере (начиная с ТГ), не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, страховку от несчастного случая и прошедшие инструктаж по правилам поведения, правилам дорожного движения, технике безопасности во время тренировочных занятий, пожарной безопасности, действий при террористическом нападении и при обнаружении подозрительных предметов, представляющих террористическую опасность.

Со спортсменами проводятся инструктажи (вводный, первичный, повторный, внеплановый (в случае нарушений требований техники безопасности учащимися), при организации мероприятий вне помещений СШ, перед участием в соревнованиях.

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

Спортсменам запрещается:

* приступать к занятиям непосредственно после приема пищи;
* приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании;

49

* кричать и разговаривать в спортивном зале;
* отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения.

Спортсмены должны:

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

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

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

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

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

50

*Требования безопасности перед началом занятий*

* Переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь, убрать волосы в тугую прическу.
* Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (висящие сережки, часы, браслеты и т.д.).
* Не оставлять в раздевалке ценные вещи.
* По команде тренера встать в строй для общего построения.
* Приходить на тренировочные занятия за 10-15 минут до начала занятий и до построения находится в отведенном месте (холле);
* Соблюдать дисциплину в раздевалке.

*Требования безопасности во время занятий*

* Тренировки по спортивной аэробике в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем спортивной школы;
* Тренировки должны проходить только под руководством тренера
* Тренер должен поддерживать высокую дисциплину во время тренировок и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями лиц, проходящих спортивную подготовку;
* Для предупреждения травм тренер должен следить за дисциплинированностью спортсменов, их уважительным отношением друг к другу;
* Каждый спортсмен должен хорошо усвоить важные для своего вида спорта приемы страховки, самостраховки и упражнения для равновесия;
* Тренер должен учитывать состояние лиц, проходящих спортивную подготовку, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии лицо, проходящее спортивную подготовку, должно прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру.

**запрещается:**

* бегать по залу, шуметь, баловаться;
* разбрасывать спортинвентарь и кидать спортинвентарь друг в друга;
* самостоятельно разучивать сложные акробатические элементы.
* при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
* соблюдать дисциплину на учебно-тренировочных занятиях.
* иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);

51

*Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях*

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

*Требования безопасности по окончании занятий*

* Под руководством тренера убрать предметы индивидуального пользования в чехлы, спортивный инвентарь в места его хранения. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и обувь.
* Организованно покинуть место проведения тренировочных занятий.
* Снять спортивную форму и обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом, переодеться.

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

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

С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показатели общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма, сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки. Для достижения максимального эффекта подготовки высококвалифицированных спортсменов к основным и главным соревнованиям, а также при периодизации и построении циклов подготовки следует использовать рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

52

Основными показателями нагрузки являются:

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

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

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

Под интенсивностью понимается количество выполненной тренировочной работы в единицу времени.

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

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

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

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

На практике часто приходится встречаться с той и другой формой, когда плавное изменение нагрузки сменяется резкими скачками показателей объема и интенсивности.

Начало соревновательного периода отличается высоким объемом тренировочной нагрузки, который постепенно снижается к соревнованиям. В период первых недель предсоревновательного мезоцикла интенсивность тренировочной работы относительно низкая, затем она возрастает и вновь снижается за 5 - 7 дней до ответственных соревнований.

Предсоревновательный мезоцикл является естественным продолжением специально-подготовительного этапа и применяется для непосредственной подготовки к основному соревнованию. Его особенности определяются тем, что в нем необходимо с возможно полным приближением смоделировать режим предстоящих соревнований и обеспечить максимальную реализацию возможностей спортсменки в решающих выступлениях.

53

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

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

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

В предсоревновательном мезоцикле характерна тренировка по элементам (совершенствование индивидуальной техники) в парах ( синхронизация, четкость перестроений), по соединениям, где отрабатываются синхронность работы, выполняются «черновые варианты» целых комбинаций (2-3 за занятие).

В соревновательном мезоцикле целые комбинации выполняются по 7-12 раз в день (при двухразовых тренировках 5-7 раз в основном занятии, 2-5 – в дополнительном), а также продолжается совершенствование отдельных, наиболее сложных соединений.

Для переходного периода характерным является восстановительно-поддерживающий мезоцикл с «мягким» тренировочным режимом, с использованием эффекта «переключения» для исключения монотонности в тренировке. Мероприятия содействующие оптимальному течению восстановительных процессов.

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

*Таблица 11*

**Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

**(по часам в год)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| Начальной специализации | Углубленной специализации |
| год подготовки | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 |
| Общая физическая подготовка, ч | 256 | 384 | 150 | 160 | 175 | 176 | 125 | 125 |
| Специальная физическая подготовка, ч |  |  | 125 | 160 | 182 | 205 | 250 | 300 |
| Техническая подготовка, ч | 25 | 38 | 150 | 175 | 183 | 215 | 187 | 205 |
| Тактическая подготовка, ч |  |  | 31 | 35 | 42 | 52 | 62 | 62 |
| Теоретическая подготовка, ч | 16 | 23 | 56 | 68 | 83 | 93 | 125 | 135 |
| Контрольные испытания, ч | 15 | 23 | 87 | 102 | 125 | 140 | 312 | 322 |
| Соревнования, ч |  |  |  |  |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика, ч |  |  |  |  |  |  | 62 | 65 |
| Восстановитель-ные мероприятия, ч |  |  | 25 | 30 | 42 | 55 | 125 | 135 |
| Всего, ч: | 312 | 468 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1248 | 1352 |

54

**3.3. Планирование спортивных результатов**

Планирование является важнейшим условием, обеспечивающим непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки спортсменов. Планирование – это определение задач, средств, методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Исходными данными при планировании являются:

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

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

55

*Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов*:

* соответствие возраста участников положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная аэробика;
* соответствие уровня спортивной квалификации участницы в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная аэробика;
* выполнение плана спортивной подготовки;
* Прохождение предварительного соревновательного отбора;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Участники соревнований, направляются учреждением на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

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

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

56

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

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

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

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

Выделяются следующие виды контроля:

•этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;

•текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;

•оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Этапный контроль осуществляется на основе целостной диагностики организма в непосредственной связи с общим состоянием здоровья, особенностями телосложения и состава тела. В зависимости от задач подготовки на том или ином этапе определяется объем показателей, включенных в программу обследований. Текущий контроль предполагает оценку состояния подготовленности, которая проявляется в результате воздействия нагрузок определенной направленности в серии тренировочных занятий или соревнований. Оперативный контроль позволяет получить информацию о реакции организма на конкретную нагрузку в ходе тренировочного занятия или соревнования.

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

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

57

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

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

*Врачебно-педагогический контроль включает:*

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

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

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

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

* проводить тщательный анализ данных медицинского обследования в условиях врачебно-физкультурного диспансера и данных врачебно-педагогических наблюдений на тренировке и соревнованиях;
* ежемесячно вместе с тренером анализировать правильность избранных методов и средств тренировок;
* вместе с тренером обсуждать результаты выступлений гимнасток на соревнованиях;
* вместе с тренером обсуждать и уточнять индивидуальные планы тренировки спортсменов;
* изучать условия, в которых проводится спортивная тренировка, добиваться при необходимости ее оздоровления в соответствии с задачами тренировочных занятий;

58

* вести пропагандистскую работу среди тренеров по повышению специальных знаний в области медицины, анатомии, физиологии и гигиены.

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

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

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

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

В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

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

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

*Биохимический контроль* применяется во всех типах контролей и является – этапным, текущим и оперативным. При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), количественный и качественный состав которых отражает произошедшие

59

функциональные изменения. Поэтому в спорте наряду с врачебным, педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена. Он осуществляется специалистами в лабораторных условиях.

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

**Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и**[**биохимического**](http://pandia.ru/text/category/biologicheskaya_hiimya/)**контроля**

Врачебный и педагогический контроль - необходимое условие управления процессом подготовки спортсмена. В соответствии с задачами этапного, текущего и оперативного контроля определяется состав средств и методов педагогического и врачебного контроля.

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

*Педагогический контроль* осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды (таблица 12).

*Таблица 12*

Показатели и методы педагогического контроля

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды педагогического контроля | Сроки (в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки) | Показатели оценки | Методы педагогического контроля |
| 1 | Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками | ·оперативный,·  текущий,·  этапный | ·специализированная нагрузка;·  координационная сложность нагрузки;·  направленность нагрузки;·  величина нагрузки; | ·  сбор мнений спортсменов и тренеров;·  анализ рабочей документации тренировочного процесса;·  педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований;·  определение и регистрация показателей тренировочной деятельности;·  тестирование различных сторон подготовленности спортсменов и др. |
| 2 | Контроль над физической подготовлен-ностью | ·  этапный | уровень развития физических способностей |  |
| 3 | Контроль над технической подготовлен-ностью | ·  текущий,·  этапный | объём техники;разносторонность техники;эффективность техники;освоенность |  |

60

Эффективность управления процессом подготовки спортсмена во многом обусловлена использованием адекватных средств и методов педагогического контроля. Целью педагогического контроля является получение объективной информации о состоянии спортсмена, необходимой для принятия управленческого решения.

Объектами контроля в спорте являются:

1) контроль соревновательной деятельности;

2) контроль тренировочной деятельности;

3) контроль уровня подготовленности спортсмена.

61

В практике спорта, достаточно широко применяется комплексный контроль, под которым следует понимать контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех трех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях.

Практические процедуры контроля (тестирования) могут осуществляться специалистами различного профиля. Однако окончательное решение, определяющее структуру и содержание последующей подготовки, всегда остается за тренером.

*Контроль соревновательной деятельност*и является неотъемлемым условием эффективного управления процессом подготовки спортсмена.

Соревновательная деятельность - интегральная характеристика подготовленности, результат функционирования всей системы спортивной подготовки. Спортивный результат дает необходимую информацию для уточнения задач подготовки на ее определенных этапах, выбора состава средств и методов тренировочного воздействия.

Однако спортивный результат - сложное многокомпонентное явление, поэтому контроль, построенный только на анализе динамики результатов, позволяет получить лишь обобщенное представление об эффективности процесса подготовки. Следовательно, наряду с анализом спортивных результатов целесообразно использовать контроль за отдельными, наиболее информативными компонентами соревновательной деятельности. Необходимым условием контроля является наличие модели соревновательной деятельности.

Контроль соревновательной деятельности спортсмена осуществляется по следующим основным направлениям:

1) контроль за структурой и характером технико-тактических действий в условиях соревнований;

2) контроль за параметрами (объем, интенсивность, характер распределения в циклах подготовки) соревновательных нагрузок.

*Контроль тренировочной деятельности*

Основная составляющая педагогического контроля тренировочной деятельности - контроль параметров тренировочных нагрузок, состав тренировочных средств и методов подготовки. Параметры нагрузок должны соответствовать основным разделам тренировочного процесса: физической, технической, тактической и психической подготовке. Поскольку на каждом структурном уровне спортивной подготовки тренировочные воздействия направлены на достижение специфических целей, решение специфических задач, то и контроль тренировочных воздействий должен быть неразрывно связан с этими структурными уровнями. Следует различать контроль нагрузок в структуре отдельного тренировочного занятия, микроцикла, мезоцикла, макроцикла, структуре годичного цикла подготовки.

62

*Самоконтроль при выполнении физических нагрузок*

Каждый спортсмен должен научиться проводить самостоятельные наблюдения за изменением в состоянии своего здоровья, физического развития, функциональной готовности своего организма к занятиям физическими упражнениями. Результаты самоконтроля оказывают большую помощь тренеру, который в зависимости от характера возникающих изменений может регулировать тренировочные нагрузки. Ведь оптимальная дозированная мышечная нагрузка повышает общий эмоциональный тонус, создавая устойчивое бодрое настроение, которое служит наиболее благоприятным фоном для умственной деятельности и важным профилактическим средством против переутомления, а так же повышению работоспособности.

К показателям самоконтроля можно отнести субъективные и объективные признаки.

К субъективным признакам относятся – самочувствие (определяется по ощущениям своего состояния исходя из пятибалльной системы: 5 – отличное, 4 – хорошее, 3 – удовлетворительное, 2 – плохое, 1 – очень плохое), настроение, неприятные ощущения, аппетит, желание тренироваться.

К объективным признакам можно отнести - ЧСС (частоту сердечных сокращений измеряют лежа в постели, желательно в одно и тоже время; до тренировочного занятия, во время и после него). Массу тела (вес) измеряется перед началом тренировочного занятия и после его. Одежда и обувь должны быть одними и теми же. Функцию желудочно-кишечного тракта, потоотделение, силу мышц, ЖЕЛ (жизненную емкость легких), результаты физической подготовки. Некоторые показатели можно измерять утром после сна, другие до тренировочного занятия и после него, а так же вечером.

После тренировочных занятий происходит снижение массы тела, не более чем на 2 – 3% от исходного; увеличение частоты сердцебиений на 20 – 30% с последующим снижением; снижение силы кисти с последующим ее повышения к вечеру; ЖЕЛ обычно снижается, но к вечеру восстанавливается до исходного уровня. Скорость восстановления всех показателей не одинаковая. Но если на следующий день после тренировки ЧСС не достигает исходного уровня, отмечается снижение массы тела, появляется вялость, сонливость, снижение аппетита, то это значит, что восстановительный процесс замедлен. Значит, физическая нагрузка была для организма велика и к последующей тренировке организм не готов.

Все данные самоконтроля необходимо записывать в дневник самоконтроля. В дневнике отмечают содержание занятия, ее дозировку, результаты работы над овладением техникой и ее совершенствованием, удачные движения их характер связанные с эти ощущением, так же указывают недочеты, ошибки. А так же в дневнике записывается продолжительность и качество сна, аппетит, появление во время занятий болей в мышцах, в области сердца, головных болей, головокружения. Этот

63

дневник спортсмены должны показывать тренеру для корректировки объема и интенсивности физических упражнений, а причину отклонения в состоянии здоровья должен установить врач.

Самый доступный способ контроля за физиологическими сдвигами в организме при выполнении физической нагрузки является ЧСС. Сопоставляя характер нагрузки с изменением частоты пульса, определяют реакцию организма в любой момент занятия. Если использовать методику графической регистрации, то можно получить запись физиологической кривой всего занятия.

Накопленный педагогический опыт позволяет выделить следующие уровни интенсивности выполнения физических упражнений (таблица 13):

*Таблица 13*

Интенсивность выполнения физических упражнений

|  |  |
| --- | --- |
| Интенсивность | Уд/мин |
| Малая | 100 – 120 |
| Умеренная | 120 – 140 |
| Средняя | 140 – 160  |
| Большая | 160 – 180 |
| Максимальная | 180 - 200 |
| Предельная | свыше 200 |

Измерение пульса производится следующим образом, положить пальцы правой руки либо на левую сторону груди в области «верхушечного толчка», либо на шеи под нижнюю челюсть, или на висок, можно на левое запястье у основания большого пальца. Подсчитывают число пульсаций за 10 сек и умножают на шесть, можно за 30 сек и умножить на два.

Требования к организации и проведению*врачебно-педагогического и биохимического контроля.*

*Врачебный и биохимический контроль* в зависимости от частных задач может включать в себя следующие мероприятия:

- углубленный медицинский осмотр (УМО), проводится с целью допуска спортсмена к тренировочному и соревновательному процессу по избранному виду спорта.

- углубленное комплексное биохимическое обследование (УКО), проводится с целью оценки возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

*64*

*Врачебный контроль*

Врачебный контроль – обязательное условие занятий спортом.

В задачи врачебного контроля входят:

1) определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния спортсменов с целью допуска к систематическим занятиям спортом;

2) систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, занимающихся [художественной гимнастикой](http://pandia.ru/text/category/hudozhestvennaya_gimnastika/), состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения;

3) выявление, лечение и профилактика паталогических состояний и изменений, возникающих при не рациональном использовании физических упражнений.

При оценке состояния здоровья спортсменов выделяют:

- здоровых спортсменов;

- практически здоровых (с отклонениями в состоянии здоровья или с компенсированными хроническими заболеваниями вне фазы обострения, которые не ограничивают выполнение тренировочной работы);

- спортсменов с заболеваниями, требующими лечения и ограничивающими тренировочный процесс;

- спортсменов с заболеваниями, требующими стационарного лечения с обязательным отстранением на разные сроки от тренировочной и соревновательной деятельности.

Состояние здоровья оценивается врачами-специалистами на основе результатов углубленного медицинского обследования. Состояние здоровья и избирательного функционального состояния рассматриваются как взаимосвязанные, взаимообусловленные процессы. Оценка состояния здоровья спортсмена проводится с обязательным использованием тестирующих нагрузок.

Врачебно-педагогическое наблюдение, текущее биохимическое обследование (ТО), текущий врачебный контроль осуществляется по договору с Алтайским врачебно-физкультурным диспансером. С целью учета состояния спортсмена на каждого обучающегося заполняется врачебно-контрольная карта.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

К занятиям спортом допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной

65

подготовленности, а так же лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

Оценка физического развития проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.

При оценке функционального состояния, прежде всего, анализируют данные, полученные в состоянии покоя по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериального давления, электрокардиограммы и др.) или к должным величинам (жизненной емкости лёгких, максимальной [вентиляции](http://www.pandia.ru/text/category/ventilyatciya/) лёгких и др.)

Определение специальной тренированности. Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

Цель *психологического контроля:* оценка суммарного психологического состояния спортсмена и выявление отдельных факторов, влияющих на его психологическое состояние.

*Таблица 14*

Система комплексного психологического контроля

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Задачи | Средства и методы |
| Общеподготовительный | 1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам.3. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства. | Постановка трудных, но выполнимых задач, убеждение гимнастки в ее больших возможностяхЛекции, беседы.  |
| Специальной подготовки | 1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям.3. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу | Определять задачи предстоящего соревновательного периодаРазработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях.Провести гимнастку через систему учебно-подготовительных соревнований. |
| Соревновательный | 1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким достижениям.2. Сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервно-психологических перенапряжений.3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов.4. Снятие соревновательного напряжения. | Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы реальной готовности гимнастки, убеждение ее в возможности решить поставленные задачи.Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий.разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления. постановка задач на будущее. |

66

*Таблица 15*

Виды психологического контроля

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды психологического контроля | Психологичес-кие особенности спортсменов, составляющие предмет контроля | Направление использования данных психологического контроля в подготовке спортсменов | Диагностический материал(тесты, анкеты) |
| Углубленный специализированный контроль(ежегодно) | ·  социально-психологический статус в команде;·  направленность личности, ведущие отношения, мотивация;·  свойства нервной системы и темперамента |  спортивная ориентация и отбор в команду;·  индивидуализация многолетнего и годичного планирования;·  формирование индивидуального стиля деятельности;·  выбор индивидуально оптимальной стратегии подготовки·  определение индивидуально оптимальной тактики педагогических воздействий;·  разработка индивидуальных модельных характеристик психологической подготовленности и готовности;·  выделение лиц, нуждающихся в психопрофилактике и психорегуляции | социометрический статус личности в спортивной команде (Г. Бабушкин, В Смоленцева; Р. Немов и др.);·  направленность и мотивационные тенденции личности (Ю. Орлов; Р. Кеттелл и др.);·  структура темперамента и психологические особенности личности (Г. Айзенк; Е. Ильин; В. Русалов и др.);·  самооценка личности (Ч. Спилбергер –Ю. Ханин; Р. Кеттелл и др).·  развитие интеллекта (Р. Кеттелл; Р. Амтхауэр и др.) |
| Этапный контроль(в соответ-ствии с планом спортив-ной под-готовки) | ·  относительно постоянные конфликты и состояния;·  психические процессы и регуляторные функции |  | ·  диагностика межличностных отношений (Т. Лири; К. Томас и др.);·  уровень субъективного контроля (Дж. Роттер; Р. Кеттелл и др.);·  оценка суггестивности (О. Елисеев; Р. Немов и др.). |
| Текущий контроль(ежеме-сячно) | активность - актуальные эмоциональные состояния | ·  определение индивидуально адекватных средств психологической подготовки;·  экстренная коррекция заданий и требований к спортсмену | ·  психо-эмоциональные состояния личности личности –тревожность, усталость, подавленность, депрессия (Г. Айзенк; Люшер; Д. Рикс ; О. Елисеев ; Ж. Тейлор и др.)·  диагностика[агрессивности](http://www.pandia.ru/text/category/agressivnostmz/) Басса-Дарки; Р. Кеттелла и др. |
| Оператив-ный контроль(в процессе тренировочных занятий) | состояния непосредственной психической готовности к действию | ·  экстренная коррекция эмоционального состояния и уровня активности | ·  мотивация достижений (А. Мехрабиан; Ф. Холпе; Т. Бежанишвили и др.).·  опросник Г. Бабушкина с соавторами «Психологическая готовность спортсменов к тренировочному и соревновательному процессам» и др. |

68

**3.5. Программный материал для практических занятий**

Весь программный материал разделён на теорию, практику - физическая, техническая, психологическая, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и контрольно-переводные нормативы. Продолжение занятий в спортивной школе и перевод учащихся на следующий этап спортивной подготовки осуществляется по решению тренерского совета и оформляется приказом директора.

Основные *формы* тренировочной работы:

* групповые занятия (теоретические, практические),
* самостоятельная тренировка по индивидуальному плану,
* выполнение домашних заданий,
* тренировочные сборы,
* участие в показательных выступлениях и соревнованиях,
* инструкторская и судейская практика,
* медико-восстановительные мероприятия,
* тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства, либо при проведении тренировочных сборов или сокращении годовой нагрузки (до 25%, начиная с Т-3, по мере необходимости).

Основные *методы* проведения тренировочного занятия: фронтальный, поточный, игровой, соревновательный, в форме круговой тренировки.

**69**

**Практические занятия**

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

**Общая физическая подготовка**

ОФП - это педагогический 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)***

70

**Строевые упражнения:**

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

**Обще развивающие упражнения:**

***Упражнения без предмета:***

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

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

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

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

71

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

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

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

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

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

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

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

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

***Упражнение с предметами:***

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

**Упражнение на снарядах:**

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

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

* *Гимнастическая стенка*: стоя лицом (боком, спиной) к стенке– поочередные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4–5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке –

72

поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание; стоя боком или лицом к стенке–приседание на одной или обеих ногах.

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

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

**Упражнение из других видов спорта:**

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

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

Метание мяча (150гр), гранаты.

* *Подвижные и спортивные игры*: эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.
* *Лыжные гонки*: ходьба на лыжах (3-5 км), лыжные гонки, эстафеты, спуски со склона, подъем в гору, повороты, торможения.

**Специальная физическая подготовка**

СФП - процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта. Выделяют СФП-1, СФП-2.

Задачи СФП-1

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
2. Увеличить массу определённых групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную).
4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
5. Приобрести необходимую гибкость.
6. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
7. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Задачи СФП-2

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

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

73

***Упражнение для развития амплитуды и гибкости***:

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

Примечание:

1.Упражнения включаются в каждый урок.

2.Упражнение для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов и само захватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержание положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

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

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° – 360° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

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

* Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10с., за 8с., и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.
* Пружинный шаг (10 – 15с.), пружинный бег (20 – 45с.).
* Приседание с отягощением, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5раз, 3 – 4 подхода, темп быстрый, отдых 1мин.)
* 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

74

толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.

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

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

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

 **Хореографическая подготовка**

Под хореографией понимается всё то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине. Хореография - школа движения подразумевает наличие соответствующей упорядоченности и структурной законченности движений. В упражнении по спортивной аэробике такая хореография проявляется в натянутости подъема, коленей, позвоночника, рук в момент выполнения базовых шагов и акробатических элементов. В манере выхода и ухода на площадку. Типичная рабочая осанка: голова высоко поднята, взгляд вперед. Плечи опущены, чтобы открыть затылок. Руки четкие и “живые”. Кисти рук выпрямлены и прогнуты. Корпус прямой, таз на линии корпуса. Ноги выпрямлены. Стопы соприкасаются с полом или же спортсмен стоит на полупальцах.

Урок хореографии может включать:

1. деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор де бра (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 лер (круговые движения по полу и по воздуху) вперёд и назад в разных вариантах и сочетаниях.
4. батманы фондю и фраппе (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях.
5. релеве лян 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 данс, латина).

75

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

*Элементы классического танца:*

* полуприседание (деми плие) в 1, 2, 3, 5 позициях;
* приседание (грант плие) в 1, 2, 3, 5 позициях;
* выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
* махи ногами на высоту 45° (батман тондю жете);
* полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
* приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
* нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) – сюр ле ку де пье;
* резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45° (батман фраппе);
* круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);
* подъем на полу пальцы (релеве);
* махи ногами на 90° и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
* махи ногами вперед-назад (гран батман жете баленсе);

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

**Базовые шаги** (для всех групп):

* ходьба: утрированная ходьба, при которой все тела переносятся с одной ноги на другую;
* подъем колена: движение выполняется стоя, при этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остается на полу (теап);
* выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперед и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу (ланч);
* бег: движение, при котором все тела 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, в то время как свободная нога сгибается, выпрямляется вперед;
* махи ногами: выполняются поочередно.

76

***Разнообразные виды передвижения:***

* ту степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 – раз и два).
* полька: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинается с левой ноги (ритм – раз и два и).
* скоттиш: шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре).
* подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и).
* скольжение: шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и).
* галоп: шагом правой, толчком правой прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм – раз и).
* пони: шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги и в шаге приставить ее к правой. Следующий шаг – с левой ноги (ритм – раз и).
* ча-ча-ча: шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте. Следующий шаг с левой ноги (ритм – раз, два, три и четыре).
* чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре).
* скрестный шаг: шаг правой в сторону, левую ставить за правую, шаг правой в сторону, приставить левую к правой (ритм – раз, два, три, четыре).
* Прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая вперед – книзу или в сторону – книзу.

**Акробатическая подготовка**

Акробатика - одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость.

Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки - перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто, балансирования (сохранение равновесия при неустойчивом положении) –

77

упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравновешивание одного или нескольких партнёров - хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки).

 ***Акробатические элементы*** широко применяются во всех спортивных видах гимнастики: акробатике, спортивной и художественной гимнастике. Отличительной особенностью акробатических упражнений являются их искусственность, то есть отвлеченность от естественных форм движений человека, таких как ходьба, бег, прыжки.

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

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

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

К статическим положениям относятся:

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

Динамические движения – это:

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

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

Классификация партерных элементов:

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

**Техническая подготовка**

Техника - наиболее рациональное выполнение двигательного действия.

*Таблица16*

78

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Этапы спортивной подготовки** |
| **НП** | **Т** | **ССМ** | **ВСМ** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| ***Элементы, демонстрирующие динамическую силу (А)*** |
| Группа «отжимание» |  |  |  |  |
| -петлеобразное отжимание (0.1) | + | + | + | + |
| -пилометрическое отжимание (0.1) | + | + | + | + |
| -отжимание на одной руке (0.2) |  | + | + | + |
| -петлеобразное отжимание на одной руке (0.3) |  |  | + | + |
| -отжимание после вращения тела на 360° из упора лежа (0.4) |  |  | + | + |
| -отжимание на одной руке, одной ноге (0.4) |  |  | + | + |
| -из положения Капуэра отталкиванием одной рукой, вращение на 540° в упор лежа (0.5) |  |  |  | + |
| -пилометрическое отжимание на одной руке, одной ноге (0.5) |  |  |  | + |
| -толчком одной, махом другой, прыжок с поворотом на 180° в упор лежа – Гайнер (0.3) |  |  | + | + |
| -падение в упор лежа с поворотом на 360° (0.3) |  | + | + | + |
| -из положения «ласточка2 толчком одной прыжок с поворотом на 360° в упор лежа – Тамаро (0.3) |  |  | + | + |
| -Тамаро в горизонтальный упор (0.3) |  |  | + | + |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| -толчком двумя вращение на 540° в упор лежа (0.5) |  |  |  | + |
| -Тамаро с приземлением в упор лежа на одну руку (0.5) |  |  | + | + |
| -Гайнер с вращением на 540° (0.5) |  |  |  | + |
| -падение с вращением тела на 720° (0.6) |  |  |  | + |
| Группа «круги ногами» |  |  |  |  |
| -круг ногой в приседе (0.1) | + | + | + | + |
| -полукруг двумя ногами из упора лежа (0.2) |  | + | + | + |
| -из упора лежа перемах двумя ногами в упор стоя руки назад (0.2) |  | + | + | + |
| -круг Деласала (0.3) |  |  | + | + |
| -из упора лежа перемах двумя ногами в упор углом (0.3) |  |  | + | + |
| -рамка из упора лежа (0.1) | + | + | + | + |
| - Геликоптер – из положения сед ноги врозь круги ногами с поворотом на 360° в положение упор лежа (0,4) |  | + | + | + |
| - Гелекоптер с приземлением в шпагат, Венсон (0,6) |  | + | + | + |
| Группа «венсон» |  |  |  |  |
| -венсон (0.10 | + | + | + | + |
| -свободный венсон (0.2) |  | + | + | + |
| -двойной венсон (0.2) |  | + | + | + |
| -без опорный венсон (0.3) |  |  | + | + |
| Капуэра – горизонтальный шпагат с опорой на одну руку (0,3) |  | + | + | + |
| **Элементы, демонстрирующие статистическую силу (Б)** |
| -упор углом ноги врозь (положение рук любое) (0.1)  | +  | + | + | + |
| -удержание положения без опорный венсон (0.1)  |  | + | + | + |
| -упор ноги вместе (0.2) | + | + | + |  |
| -упор углом ноги вертикально, ноги врозь (0.2)  |  | + | + | + |
| -крокодил ноги вместе с поворотом на 180°(0.2) |  | + | + | + |
| -упор углом на одной руке (0.3) |  |  | + | + |
| -упор ноги врозь на двух руках с поворотом на 180° (0.3) |  | + | + | + |
| -высокий угол ноги вместе (0.3) |  | + | + | + |
| -упор углом ноги вместе с поворотом на 360°(0.4) |  | + | + | + |
| -упор углом ноги вместе с поворотом на 720°(0.5) |  |  | + | + |
| -высокий угол с поворотом на 360°(0.5) |  |  | + | + |
| **Элементы, демонстрирующие прыжки, скачки, повороты (В).** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| -прыжок согнувшись ноги врозь (0.1) | + | + | + |  |
| -толчком одной прыжок в шпагат (0.1) | + | + | + |  |
| -прыжок согнувшись ноги врозь с приземлением в горизонтальной шпагат (0.2) |  | + | + | + |
| -махом в шпагат приземлением в упор лежа (0.2) |  | + | + | + |
| -прыжок складка ноги вместе (пайк)(0.2) |  | + | + | + |
| -прыжок в сагиттальный шпагат с места (0.2) | + | + | + | + |
| -прыжок в сагиттальный шпагат с приземлением в шпагат(0.2) |  | + | + | + |
| -прыжок с места во фронтальный шпагат (0.2) | + | + | + | + |
| -прыжок толчком двумя с поворотом на 360°(0.2) | + | + | + |  |
| -прыжок согнувшись ноги врозь с поворотом на 180°(0.3) |  |  | + | + |
| -прыжок согнувшись ноги врозь с приземлением в сагиттальный шпагат (0.3) |  |  | + | + |
| -прыжок толчком двумя с падением в упор лежа на одну руку (0.3) |  |  | + | + |
| -толчок двумя прыжок с поворотом на 180° в сагиттальный шпагат с приземлением на две ноги (0.3) |  | + | + | + |
| -разножка в сагитальный шпагат (0.3)  |  | + | + | + |
| -толчок двумя прыжок с поворотом на 360°с приземлением в сагиттальный шпагат (0.3) |  | + | + | + |
| -толчком двумя прыжок во фронтальный шпагат с поворотом на180° (0.3) |  | + | + | + |
| -двойной фан кик |  | + | + | + |
| -прыжок согнувшись ноги врозь с поворотом на 360° (0.4) |  |  | + | + |
| -прыжок согнувшись ноги врозь в упор лежа (0.4) |  | + | + | + |
| -прыжок согнувшись ноги врозь в сагиттальный шпагат (0.4) |  | + | + | + |
| -«пайк» прыжок согнувшись ноги вместе в упор лежа (0.4) |  |  | + | + |
| -перекидной прыжок в шпагат (0.4) |  |  | + | + |
| -перекидной прыжок в шпагат с приземлением в сагиттальный шпагат (0.4) |  |  | + | + |
| -прыжок во фронтальный шпагат с приземлением в упор лежа (Шушунова)(0.4)  |  | + | + | + |
| -прыжок толчком двумя с поворотом на 720° (0.4) |  |  | + | + |
| -толчком двумя прыжок, согнувшись ноги врозь с поворотом на 540° (0.5) |  |  |  | + |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **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) |  |  | + | + |
| -перекидной прыжок с приземлением во фронтальный шпагат (0.5) |  |  |  | + |
| -перекидной прыжок со сменой ног и приземлением в упор, лежа или на две ноги (0.5) |  |  |  | + |
| -прыжок шагом с двойной сменой ног и приземлением в шпагат (0.5) |  |  |  | + |
| -прыжок Шушунова с поворотом на 180° (0.5) |  |  | + | + |
| -Прыжок, согнувшись ноги вместе («пайк») с поворотом на 360° и приземлением в упор, лежа или сагитальный шпагат (0.6) |  |  |  | + |
| -«пайк» с поворотом на 180° и приземлением во фронтальный шпагат (0.6) |  |  | + | + |
| -прыжок Шушунова с поворотом на 360° (0.6) |  |  |  | + |
| -прыжок Шушунова с поворотом на 360° в упор, лежа на одну руку (0.7) |  |  |  | + |
| -«ножницы» (0,2) |  | + | + | + |
| -«двойной Фан кик» (0,3) |  | + | + | + |
| **Элементы, демонстрирующие гибкость** |
| -поворот на одной ноге на 360°другая нога согнута и прижата к колену опорной ноги (0.2) | + | + | + | + |
| -то же с поворотом на 720°(0.3) |  |  | + | + |
| -поворот на одной ноге на 360°, другая вертикально вперед с захватом одной рукой (0.3) |  | + | + | + |
| -то же с поворотом на 720°(0.4) |  |  |  | + |
| -вертикальный шпагат с опорой на две руки (0.1) | + | + | + | + |
| -сагиттальный шпагат в положении лежа на спине и захватом ноги двумя руками (0.1) | + | + | + | + |
| -Либелла – поворот в положении вертикальный шпагат с опорой на две или одну руку на 360°(0.4) |  | + | + | + |
| -из положения сагиттальный шпагат перекат вправо или влево (0.3) | + | + | + | + |
| -«панкейк»– из положения фронтальный шпагат в упор перейти в положение, лежа на животе ноги вместе (0.2) |  | + | + | + |
| -вертикальный шпагат без опоры на руки (0.3) |  |  | + | + |
| - Либелла без опоры на руки (0.5) |  |  | + | + |

81

**Техническая подготовка** – это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

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

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.

82

1. Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.
2. Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.
3. 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.

**I. Этап начальной подготовки**

Первый этап заключается в приобретении навыков движений гимнастической школы и аэробного стиля выполнения основных движений. Разучивание и закрепление техники выполнения базовых шагов спортивной аэробики: на месте, бег, захлёст, приставной, выпад, подъём колена, джампин джек, скрестный шаг. Разучивание и закрепление техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложностью до 0.4.

Спортсмены разучивают и выполняют групповое упражнение спортивной аэробики, танцевальной гимнастики, гимнастической платформы и участвуют в соревнованиях школьного и городского уровня.

**II. Тренировочный этап**

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

*Таблица 17*

Требования к составлению спортивной комбинации

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Дети | Младшие юноши | Юноши | Юниоры |
| Возраст | 6-8 | 9-11 | 12-14 | 15-17 |
| Исключения |  |  |  |  |
| Время композиции | 1.00±5сек | 1,15±5сек | 1.15±5сек | 1.30±5сек |
| Колич.эл. | 5 | 6 | 8 | 10 |
| Группы элементов. миним (A,B,C,D) | по 1 | по 1 | по 1 | по 1 |
| Обязательные элементы | нет | 1 .Отжимание 2. Прыжок на 360 . 3. Упор углом вне4. вертикальный мах | 1. Геликоптер в упор лежа
2. Упор углом н. врозь на 360 3. 3. 3.Прыжок группировка на 360

4. Тур 360 в вертикальный мах | 1.Геликоптер в шпагат или венсон2.Упор углом н. врозь на 720° З.Прыжок страдл 4. Безопорная либела в вертикальный мах |
| Падения в упор лёжа | 0 | 0 | 1 | 2 |
| Пирамиды | 0 | 0 | 1 возможна | 1 |
| Элементы.на полу | 3 | 4 | 6 | 6 |
| Сложность эл. | 0,1-0,5 | 0,1-1,0 (для России) | 0,1-0,6 ( 1 эл.-0,7) | 0,1-0,7 (1эл. 0,8) |

83

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

Для участия в соревнованиях по спортивной аэробике разучивают и выполняют композиции по номинациям: соло, пара, трио, группа, танцевальная гимнастика и гимнастическая платформа.

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.

 **Теоретическая подготовка –** формирование у спортсменов специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в избранном виде спорта. Осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно. Материал данного раздела предназначен для всех групп и распределяется тренерами по годам спортивной подготовки с учетом возраста и квалификации спортсмена.

*Таблица 18*

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

84

**ТЕМЫ**

**История развития и современное состояние спортивной аэробики**

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

**Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм.**

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

**Общая и специальная физическая подготовка.**

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

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

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

**Методика проведения тренировочных занятий**

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

85

Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обусловливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

**Основы музыкальной грамоты**

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

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

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

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

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

**Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе**

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

**Режим, питание и гигиена спортсменов**

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию спортсменов. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

**Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь**

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения). Причины травм и их, профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания.

86

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

* Всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем.
* Укрепление здоровья и повышение работоспособности.
* Развитие физических способностей, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

 Физическая подготовка делится на общую физическую и специальную.

 **Общая физическая подготовка /ОФП/** - это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

**Специальная физическая подготовка** /СФП/ **-** это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

 ***Виды физических качеств:***

1. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;

2. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;

3. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;

4. Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;

5. Равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;

6. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;

7. Выносливость – способность противостоять утомлению.

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

* соразмерность – оптимальное и соразмерное, сбалансированное развитие физических качеств;
* сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;

87

* опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

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

*Таблица 19*

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

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

Организация СФП аэробистов осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;

- в виде круговой тренировки;

- в форме соревнований.

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

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

1. разминка;

2. на гибкость;

3. на быстроту;

4. на прыгучесть;

5. на координацию;

88

6. на равновесие;

7. на силу;

8. на выносливость.

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

*Таблица 20*

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

**Функциональная и реабилитационно-восстановительная подготовка.**

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

Средствами функциональной подготовки могут быть: бег, кросс, плавание; 15-20 минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастки; танцы любой стилистики в течение 15-20 минут; прыжковые серии,сдвоенные соревновательные комбинации; круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

**Реабилитационно - восстановительная подготовка** – это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в художественной гимнастике необходимо уделять реабилитационно - профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнасток.

Восстановительные мероприятия:

* массаж с растиркой;
* корригирующая гимнастика в положениях сидя и лежа;
* водные процедуры: душ, бассейн, море;
* витаминизация: травы, настойки и поливитамины;
* пассивный отдых: дневной и ночной сон;
* отвлекающие мероприятия: просмотр кинофильмов, посещение концертов, дискотеки, прогулки и др.

89

**Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися. Перед учащимися старших разрядов ставятся следующие требования:

1. Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами.
2. Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших учащихся.
3. Знать правила соревнований, систематически привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутри школьные соревнования.

**Восстановительные мероприятия**

Система медико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

*К педагогическим средствам восстановления относятся*:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, и микроциклах.

2. Создание чёткого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.

3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.

4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.

5. Индивидуализация тренировочного процесса.

6. Адекватные интервалы отдыха.

*Психологические средства восстановления:*

1. Организация внешних условий и факторов тренировки

2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.

3. Психорегулирующая тренировка

4. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

*Медико-биологические средства:*

1. Рациональный режим дня (ночной сон не менее 8-9 часов).

2. Сбалансированное рациональное питание.

3. Специализированное питание, витамины, спортивные напитки и т.д.

4. Удобная обувь, одежда.

5. Водные процедуры (душ, ванны, баня).

6. Массаж, спортивные растирки.

90

7. Физиотерапевтические процедуры.

8. Методика биологической обратной связи.

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсмена на этапах совершенствования спортивного мастерства разрабатываются индивидуальные тренировочные программы, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и иных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года спортивной подготовки

 *Общая физическая подготовка*

*Общеразвивающие упражнения*

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

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

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

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

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

Элементы акробатики и самостраховка.

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

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

*Специальная физическая подготовка*

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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

91

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

*У*пражнения для развития быстроты:

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

Упражнения для развития ловкости:

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

Упражнения для развития гибкости:

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

Упражнения для развития выносливости:

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

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

 **•** пружинный шаг( 10-15 с.);

 • прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков;

 • прыжки в глубину с высоты 30-40 см.

*Техническая подготовка*

 Разучивание элементов спортивной аэробики, базовых шагов, спортивной комбинации в целом. Работа над спортивной комбинацией включает в себя:

а) работу по элементам;

б) работа по «четвертушкам» упражнения;

в) работа по частям;

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

92

Акробатическая подготовка

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

 • Овладение техникой отталкивания ногами в сочетании с обладанием необходимыми двигательными качествами для выполнения толчка руками;

 • Овладение безопасным вращением тела вокруг своей оси в сочетании с навыками опорных поворотов в конкретных видах движения.

*Хореографическая подготовка*

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

• маленькие хореографические прыжки;

• деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор де бра (движениями руками), наклонами;

• батманы тандю (выставления на носок) и тандю жете (броски ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года спортивной подготовки

*Общая физическая подготовка*

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

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

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

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы:

* Ходьба полувыпадами и выпадами,
* пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением.
* Приседания на одной ноге - «пистолет».

93

* Выпрыгивание из приседа.
* Упражнения с сопротивлением партнера.
* Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.).

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

Упражнения для развития гибкости:

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

Упражнения для развития выносливости:

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

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

 **•** пружинный шаг(10-15 с.);

 • прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков;

 • прыжки в глубину с высоты 30-40 см.

*Изучение и совершенствование техники*

* Анализ техники выполнения элементов. Основные правила выполнения требуемых движений, элементов, связок и действий
* Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники выполнения элементов.
* Выполнение двигательных действий, как в обычных, так и в более трудных условиях.

*Хореографическая подготовка*

* обучение элементам классического танца, народного и совершенного танцев.

*Музыкально-двигательная подготовка*

* обучение элементам музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности.

*Акробатическая подготовка*

94

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

• Усовершенствование техники отталкивания ногами в сочетании с обладанием необходимыми двигательными качествами для выполнения толчка руками;

 • Безопорные вращения тела вокруг продольной оси в сочетании с навыками опорных поворотов в конкретных видах движения;

 • Овладение техникой приземления в прыжках разной структуры и сложности.

*Хореографическая подготовка*

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

• народно-характерные танцы;

• батманы фондю и фраппе (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях;

• рон де жамб пар тер и ан лер (круговые движения по полу и по воздуху) вперёд и назад в разных вариантах и сочетаниях.

 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1-2 года спортивной подготовки

*Общая физическая подготовка*

*Общеразвивающие упражнения*. Различные виды ходьбы и бег. Кроссы. Бег

на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

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

Специальная физическая подготовка

*Упражнения для развития быстроты:*

* Рывки по сигналу;
* Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.).

95

* прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков
* прыжки толчком двумя на степ-платформу.
* прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах.

Упражнение для развития силы:

Ходьба « гуськом», прыжки «кролем».

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

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

*Упражнения для развития гибкости*:

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

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

*Упражнения для развития координации движений*:

 • Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и различные перемещения танцевального спорта в сочетании с различными движениями руками.

• Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

*Техническая подготовка*

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

Проявление большой силы в выполнении движений и действий.

96

Правильное выполнение ОРУ и специальных упражнений.

Тренировочные и соревновательные выступления

*Акробатическая подготовка*

• Усовершенствования техники приземления в прыжках разной структуры и сложности;

• Формирование динамичной осанки;

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

*Хореографическая подготовка*

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

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

• батманы тандю (выставления на носок) и тандю жете (броски ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаний.

 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3,4 годов спортивной подготовки

***Общая физическая подготовка***

*Общеразвивающие упражнения*. Различные виды ходьбы и бег. Кроссы. Бег

на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Особое внимание уделяется развитию скоростно-силовой выносливости гибкости.

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

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

***Специальная физическая подготовка***

Упражнения для развития быстроты*:*

* Рывки по сигналу;
* Уход брошенного мяча.
* Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.).
* прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на

97

заданное количество прыжков.

* прыжки толчком двумя на степ-платформу.
* прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах.

Упражнение для развития силы:

Ходьба « гуськом», прыжки «кролем».

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

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

*Упражнения для развития гибкости*:

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

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

*Упражнения для развития координации движений*:

 • Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и различные перемещения танцевального спорта в сочетании с различными движениями руками.

• Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

***Техническая подготовка***

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

Проявление большой силы в выполнении движений и действий.

Правильное выполнение ОРУ и специальных упражнений.

98

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

Композиционная (составление соревновательных программ).

Увеличение частоты движений их амплитуды.

Проведение тренировочных сборов.

Участие в соревнованиях.

***Акробатическая подготовка***

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

• Хваты, силовые упражнения, поддержки, пирамиды;

• Бросковые упражнения (броски и ловля партнера, соскоки);

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

***Хореографическая подготовка***

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

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

 • батманы тандю (выставления на носок) и тандю жете (броски ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.

• рон де жамб пар тер и ан лер (круговые движения по полу и по вперёд и назад в разных вариантах и сочетаниях.

• батманы фондю и фраппе (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях.

• релеве лян и девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание).

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

99

• маленькие хореографические прыжки.

• народно-характерные танцы.

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

**3.6. Психологическая подготовка**

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

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

Основные вопросы психологической подготовки:

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

К компонентам психологической подготовленности относятся:

1)  свойства личности, т.е. мотивация, притязания, черты характера, темперамент;

2)  психологические процессы и функции;

3)  стабильные (положительные) психические состояния.

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

а) различные виды ощущений и восприятий;

б) особенности представлений и воображения;

в) особенности внимания;

г) особенности мышления и памяти.

100

 Общая психологическая подготовка помогает:

1)            воспитанию моральных черт личности, правильных идейных установок, мировоззрения, разнообразных интересов, необходимой мотивации и т.д.;

2)            развитию психических процессов и функций, необходимых для успешного выступления в соревнованиях. Это ощущение и восприятие («чувство мяча», «чувство воды» и т.п.), качества внимания, памяти, мышления и т.д.

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

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

Итак, под психологической подготовленностью следует понимать уровень развития комплекса психических качеств и психологических свойств и особенностей личности спортсмена, от которых зависят совершенное и надежное выполнение спортивной деятельности в экстремальных условиях.

**3.7**. **Восстановительные мероприятия**

 Система профилактически-восстановительных мероприятий носит комплексных характер и включает в себя средства психолого-педагогического, гигиенического и медико-биологического воздействия.

*Педагогические средства восстановления:*

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
2. Создание четкого ритма и режима тренировочного процесса.
3. Рациональное построение тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности уп­ражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация тренировочного про­цесса.
7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабле­ние и восстановление дыхания.
9. Корригирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

 *Психологические средства восстановления:*

101

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

*Гигиенические средства восстановления:*

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

 *Физиотерапевтические средства восстановления:*

1. Душ: теплый (успокаивающий), контрастный и ви­брационный (возбуждающий).
2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.
3. Бани1-2 раза в неделю, парная или суховоздуш­ная: при температуре 80-90°, 2-3 «захода» по 5-7 мин., не позднее, чем ла 5 дней до соревнований.
4. Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегмен­тарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гид­ропроцедурами).
5. Спортивные растирки.
6. Аэронизация, кислородотерапия, баротерапия.
7. Электросветотерапия—динамические токи, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облу­чение.

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах тренировочных занятий и микро - и макрокроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий. Все средства восстановления условно объединены в три группы: педагогические, психологические, медико-биологические (таблица 21).

102

*Таблица 21*

Примерный план применения восстановительных средств.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Средства и мероприятия | Сроки реализации |
| 1. | Педагогические |  |
|  | · варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;· использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;· «компенсаторные» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;· тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (ин­тенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);· рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;· планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;· рациональная организация режима дня | В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов |
| 2. | Психологические |  |
|  | · аутогенная и психорегулирующая тренировка;· средства внушения (внушенный сон-отдых);· гипнотическое внушение;· приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упраж­нения, музыка для релаксации;· интересный и разнообразный досуг;· условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. | В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена |
| 3.    | Медико-биологические |  |
|  | 1.  Рациональное питание:·  сбалансированное по энергетической ценности;·  сбалансированное по составу (белки, жиры, углеводы, микроэле­менты, [витамины](http://www.pandia.ru/text/category/vitamin/));·  соответствующее характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;·  соответствующее климатическим и погодным условиям.2.  [физиотерапевтические](http://pandia.ru/text/category/fizioterapiya/) методы:·  массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);·  гидропроцедуры (различные виды душа и ванн);·  аппаратная физиотерапия;·  бани | В течение всего периода реализации программы |
| 4. | Гигиенические |  |
|  | 1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревно­ваниям.
3. Тренировки преимущественно в благоприятное вре­мя суток: после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблаго­приятное время суток с целью волевой подготовки до­пустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное пи­тание по схеме: завтрак — 20-25 %, обед — 40-45 %, полдник— 10 %, ужин — 20-30 % суточного рациона.
5. Использование специализированного питания: ви­тамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная одежда и обувь.
 | В течение всего периода реализации программы |

104

Система профилактически-восстановительных мероприятий носит комплексных характер и включает в себя средства психолого-педагогического, гигиенического и медико-биологического воздействия.

*Таблица 22*

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Время применения** |  **Мероприятия** |
| Перед тренировками | 1. Самомассаж.2. Витамин С.3. 60-80 мл спортивного напитка или 20-30 мл ши­повника.4. Установка на тренировку, положительный фон.5. Самонастройка. |
| Во время тренировок | 1. Рациональное построение тренировочного занятия.2. Разнообразие средств и методов тренировки.3. Адекватные интервалы отдыха.4. Упражнения для активного отдыха, ла расслабле­ние, восстановление дыхания, коррекцию.5. Самоуспокоение, самоодобрение, самоприказы.6. Идеомоторная тренировка.7. Спортивные напитки. |
| После зарядки или 1-й тренировки (утро) | 1. Непродолжительный контрастный душ.2. Легкий массаж, самомассаж или растирание болез­ненных участков3. Комплевит, витамин С, аэвит (во время завтрака).4. Непродолжительная тематическая беседа или тео­ретическое занятие.5. Активный или пассивный отдых, прогулки на воз­духе, экскурсии, чтение, слушание музыки. |
| После 1-й тренировки (день) | 1. Теплый душ.2. Общий массаж.3. Аэронизация.4. Поливитамины (во время обеда).5. Дневной сон. |
| После 2-й тренировки (вечер) | 1. Успокаивающий душ или ванна.2. Успокаивающий массаж.3. Психорегулирующая тренировка.4. Поливитамины, глюконат кальция (во время ужина).5. Пассивный отдых, отвлекающие мероприятия.6. Ночной сон. |
| 2 раза в неделю | 1. Баня: паровая или сауна.2. Свободное плавание в бассейне.3.Кратковременное ультрафиолетовое облучение. |
| 1 раз в неделю | День профилактического отдыха |

105

**3.8. Антидопинговые мероприятия**

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разрабатывается план антидопинговых мероприятий (Таблица 23). Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

·  Международный стандарт ВАДА по тестированию;

·  Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

·  Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

106

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг, как заведомо нечестный способ спортивной победы, будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

*Таблица 23*

Примерный план антидопинговых мероприятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание мероприятия | Форма проведения |
| 1.    | Информирование спортсменов о запрещённых веществах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации |
| 2.    | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами |  |
| 3.    | Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена |  |
| 4.    | Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья |  |
| 5.    | Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование |
| 6.    | Участие в образовательных семинарах | Семинары |
| 7.    | Формирование критического отношения к допингу | Тренинговые программы |

107

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

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

1. Психостимуляторы (амфетамин, эфедрин, фенамин, кофеин, кокаин и др.);

2. Наркотические средства (морфин, алкалоиды-опиаты, промедол, фентанил и др.);

3. Анаболические стероиды (тестостерон и его производные, метан- дростенолон, ретаболил, андродиол и многие другие), а также анаболические пептидные гормоны (соматотропин, гонадо-тропин, эритропоэтин);

4. Бета-блокаторы (анапримин (пропранолол), окспренолол, надолол, атенолол и др.);

5. Диуретики (новурит, дихлоти-азид, фуросемид (лазикс), клопамид, диакарб, верошпирон и др.).

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

К допинговым методам относятся кровяной допинг, различные манипуляции (например, подавление процесса овуляции у женщин и др.). Биологическое действие в организме отдельных классов допингов разнообразно. Так, психостимуляторы повышают спортивную деятельность путем активации деятельности ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что улучшает энергетику и сократительную активность скелетных мышц, а также снимают

108

 усталость, придают уверенность в своих силах, однако могут привести к предельному напряжению функций этих систем и исчерпанию энергетических ресурсов. Наркотические вещества подавляют болевую чувствительность, так как являются сильными анальгетиками, и отдаляют чувство утомления. Анаболические стероиды усиливают процессы синтеза белка и уменьшают их распад, поэтому стимулируют рост мышц, количества эритроцитов, способствуя ускорению адаптации организма к мышечной деятельности и процессов восстановления, улучшению композиционного состава тела. Бета-блокаторы противодействуют эффектам адреналина и норадреналина, что как бы успокаивает спортсмена, повышает адаптацию к физическим нагрузкам на выносливость. Диуретики, или мочегонные средства усиливают выведение из организма солей, воды и некоторых химических веществ, что способствует снижению массы тела, выведению запрещенных препаратов.

**Содержание тем:**

Тема 1. *Что такое допинг?*

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

Тема 2. *Исторический обзор проблемы допинга.*

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

 Тема 3. *Мотивация нарушений антидопинговых правил.*

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

 Тема 4. *Запрещенные субстанции.*

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

 Тема 5. *Запрещенные методы.*

 Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у

109

спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

 Тема 6. *Последствия допинга для здоровья.*

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

 Тема 7. *Допинг и спортивная медицина.*

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

 Тема 8. *Психологические и имиждевые последствия допинга.*

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

 Тема 9. *Допинг и зависимое поведение.*

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

 Тема 10. *Нормативно-правовая база антидопинговой работы.*

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

 Тема 11. *Организация антидопинговой работы.*

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

 Тема 12. *Процедура допинг-контроля.*

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

110

 Тема 13. *Наказания за нарушение антидопинговых правил.*

 Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц. Задание для самостоятельной работы. Составить таблицу «Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств».

Тема 14. *Профилактика допинга.*

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

 Тема 15. *Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности.*

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

**Методические рекомендации к организации и проведению занятий**

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

**3.9. Планы инструкторской и судейской практики**

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

111

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения спортсменами звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

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

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

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

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

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

112

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований (таблица 24).

*Таблица 24*

Примерный план инструкторской и судейской практики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Задачи | Виды практических заданий | Сроки реализации |
| 1.    | - освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами- выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора | 1.  Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.2.  Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.3.  Обучение основным техническим элементам и приемам.4.  Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.5.  Подбор упражнений для совершенствования техники.6.  Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |
| 2.    | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении | 1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.
 |  |
| 3.    | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | 1. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях
 |  |

113

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

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения спортсменами звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

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

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

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

114

**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 телосложения на результативность по виду спорта спортивная аэробика.**

 При отборе для занятий спортивной аэробикой следует оценивать физические качества и телосложение, влияющие на результативность по виду спорта  которые отображены в таблице 25.

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Таблица 25* |
| 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.

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

*Мышечная сила* – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

115

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

*Выносливость* является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе [выполнения работы](http://pandia.ru/text/category/vipolnenie_rabot/). Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

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

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

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

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

116

**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 («школы движений»);

- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;

- освоение основ техники по виду спорта [спортивная](http://pandia.ru/text/category/hudozhestvennaya_gimnastika/) аэробика;

- приобретение опыта выступлений на официальных соревнованиях по виду спорта спортивная аэробика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная аэробика.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

Перевод занимающихся на этап (период) осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступлений на официальных спортивных соревнованиях по спортивной аэробике.

При организации и проведении промежуточной (после каждого этапа (периода) прохождения Программы спортивной подготовки) и итоговой (после освоения Программы) аттестации спортсменов учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Форма

117

 проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется локальным актом СШ.

Результаты промежуточной и итоговой аттестации лиц, проходящих спортивную подготовку, регистрируются в специальном протоколе, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап (период) спортивной подготовки.

**4.3. Виды контроля подготовленности**

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

1. *Предварительный контроль* служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале спортивного сезона. Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, наметить средства и методы их решения.
2. *Оперативный контроль* предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одной тренировки с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха.
3. *Текущий контрол*ь служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности спортсменов. По его результатам в журнал выставляются соответствующие текущие оценки.
4. *Этапный контроль* предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одно - трех месяцев работе. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.
5. *Итоговый контроль*, проводимый в конце спортивного сезона, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы с данным контингентом. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого спортсмена.

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

*Таблица 26*

Контрольно-переводные нормативы

118

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные испытания | Начальная подготовка | Тренировочный этап | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1(ю/д) | 2(ю/д) | 1(ю/д) | 2(ю/д) | 3(ю/д) | 4(ю/д) | 1(ю/д) | 2(ю/д) |
| ОФП |
| 1 | Кросс (1 км, 2 км), мин | - | - | 6м30с/6м50с | 6м30с/6м50с | 6м30с/6м50с | 6м30с/6м50с | 9 мин/ не более11 мин | 9 мин/ не более11 мин |
| 2 | Бег (30 м; 60 м), сек | 6,9/7,2 | 6,9/7,2 | 11,6/12,3 | 11,6/12,3 | 11,6/12,3 | 11,6/12,3 | 8,7/9,6 | 8,7/9,6 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 115/110 | 115/110 | 140/130 | 140/130 | 140/130 | 140/130 | 200/175 | 200/175 |
| 3 | Подъем туловища за 30 с, раз | 8/10 | 8/10 | 15/12 | 15/12 | 15/12 | 15/12 | 20/17 | 20/17 |
| 4 | «отжимания», раз | 7/4 | 7/4 | 12/8 | 12/8 | 12/8 | 12/8 | 20/15 | 20/15 |
| 5 | Подтягивание (высокая/низкая перекладина), раз | - | - | - | - | - | - | 10/18 | 10/18 |
| 6 | Челночный бег 3х10м, сек | 10,4/10,9 | 10,4/10,9 | 10,1/10,7 | 10,1/10,7 | 10,1/10,7 | 10,1/10,7 | 8,7/9,0 | 8,7/9,0 |
| 7 | Наклон вперед, см | касание | касание | касание 2 раза | касание 2 раза | касание 2 раза | касание 2 раза | сидя, не менее 5 см от стоп | сидя, не менее 5 см от стоп |
| 8 | шпагаты | - | - |  |  |  |  | 3 (полное касание бедер пола) | 3 (полное касание бедер пола |
| 9 | Техническая программа/разряд |  | 3 юн | +/2 юн | +/1 юн | +/3 спорт | +/ не ниже 2 спорт. | +/ КМС | +/ КМС |
| СФП |
| 1 | «Хлопки» в упоре лежа за 20с, раз | 5/8 | 14/16 | 20/22 | 20/22 | 24/26 | 24/26 | 30/32 | 32/34 |
| 2 | Удержание ноги «ласточка» на ограниченной опоре, сек | 8/10 | 20/25 | 70/70 | 70/70 | 80/80 | 80/80 | 80/80 | 80/80 |
| 3 | Присед на одной ноге, раз | 3/4 | 10/12 | 12/14 | 12/14 | 13/15 | 13/15 | 15/16 | 15/16 |
| 4 | Из седа углом перенос в упор лежа, раз | - | 1/2 | 5/6 | 5/6 | 6/7 | 6/7 | 7/8 | 7/8 |
| 5 | Поднимание ног на гимнастической стенке, раз | до угла 90 4/6 | до угла 90 8/10 | до касания 8/10 | до касания 8/10 | до касания 10/11 | до касания 10/11 | из угла 90 до касания 8/10 | из угла 90 до касания 10/10 |
| 6 | Подтягивание (высокая/низкая перекладина) | - | 2/8 | 5/20 | 5/20 | 6/22 | 7/22 | 9/25 | 10/25 |
| 7 | Сгибание рук в стойке на руках с опорой о стену, раз | - | 2/3 | 5/8 | 5/8 | 8/10 | 8/10 | 10/12 | 10/12 |
| 8 | шпагаты | один | два | три | три с возвышения 10 см | три с возвышения 10 см | три с возвышения 10 см | три с возвышения 10 см | три с возвышения 10 см |
| Техническая подготовка |
| 1 | Базовые шаги | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Обязательные элементы | - | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | По одному элементу из группы ст. 0,1-0,2 | - | + |  |  |  |  |  |  |
| 4 | По одному элементу из группы ст.0,3-0,4 |  | + | + | + |  |  |  |  |
| 5 | По одному элементу из группы ст.0,5-0,6 |  |  | + | + | + | + | + |  |
| 6 | По одному элементу из группы ст. выше 0,6 |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 7 | Упражнение СА или (соло, па­ра, трио, группа | - | + | + | + | + | + | + | + |
| 8 | Упражнение СА(ТГ либо ГП) |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Акробатическая подготовка |
| 1 | Кувырок вперед, назад) | - | + | + | + |  |  |  |  |
| 2 | Стойка, ходьба в стойке на руках | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Стойка-кувырок (вперед, назад) |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Колесо, рондат |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 5 | Медленные перевороты |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 6 | Темповые перевороты |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 7 | Маховое, боковое сальто |  |  |  |  |  |  | + | + |
| 8 | Сальто назад, вперед |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Хореографическая подготовка |
| 1 | Классический экзерсис |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Комбинации на 16 тактов в современном стиле (фанк, стрит данс, латина, хип-хоп, денс-холл, народные танцы). |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Комбинация хореографии с использованием базовых шагов аэробики |  | + | + | + | + | + | + | + |
| Инструкторская и судейская практика |
| 1 |  Ведение фрагмента тренировочного занятия |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Ведение части тренировочного занятия по физической подготовке |  |  |  |  | + | + | + | + |
| 3 | Обучение основным техническим элементам и приемам |  |  |  |  |  | + | + | + |
| 4 | Составление комплексов упражнений для развития физических качеств |  |  |  |  |  |  | + | + |
| 5 | Подбор упражнений для совершенствования техники |  |  |  |  |  |  | + | + |
|  6 | Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий |  |  |  |  |  | + | + | + |
| 7 | Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера |  |  |  |  | + | + | + | + |

120

По результатам освоения теоретической части Программы спортсмены должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: истории развития вида спорта спортивная аэробика; основах философии и психологии спортивных единоборств; месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе; основах спортивной подготовки и тренировочного процесса; основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спортивной аэробики, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние); о строении и функциях организма человека; гигиенические знания, умения и навыки; режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни; основах спортивного питания; требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

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

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

121

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ теста** | **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Юноши** | **Девушки**  |
| **1** | Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,9 с) | Бег на 30 м (не более 7,2 с) |
| **2** | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |
| **3** | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 8 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз) |
| **4** | 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) |
| **5** | Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 10,4 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 10,9 с) |
| **6** | 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

(СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ теста** | **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Юноши** | **Девушки**  |
| **1** | Скоростные качества | Бег 60 м (не менее 11,6 с) | Бег 60 м (не менее 12,3 с) |
| **2** | Выносливость | Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с) | Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с) |
| **3** | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |
| **4** | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз) |
| **5** | 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) |
| **6** | Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 10,1 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 10,7 с) |
| **7** | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз) |
| **8** | Шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии |
| **9** | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

122

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ теста** | **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Юноши** | **Девушки**  |
| **1** | Скоростные качества | Бег 60 м (не более 8.7 с) | Бег 60 м (не более 9.6 с) |
| **2** | Выносливость | Бег на 2 км (не более 9 мин) | Бег на 2 км (не более 11 мин) |
| **3** | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
| **4** | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 17 раз) |
| **5** | 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) |
| **6** | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине ( не менее 18 раз) |
| **7** | Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 8,7 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 9 с) |
| **8** | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя на полу, ноги выпрямлены, вместе. Кисти рук тянутся вперед (не менее 5 см ниже уровня линии стопы) |
| **9** | Продольный шпагат на полу (полное касание пола бедрами) |
| **10** | Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами) |
| **11** | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
|  | Спортивный разряд | «Кандидат в мастера спорта» |

123

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ теста** | **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Юноши** | **Девушки**  |
| **1** | Скоростные качества | Бег 100 м (не более 13,8 с) | Бег 100 м (не более 16,3 с) |
| **2** | Выносливость | Бег на 2 км (не более 7 мин 50 с) | Бег на 2 км (не более 9 мин 50 с) |
| **3** | 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) |
| **4** | Сила | Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз) | Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу     (не менее 16 раз) |
| **5** | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 19 раз) |
| **6** |  | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 16 раз) | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 13 раз) |
| **7** | Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 7,3 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 8,39 с) |
| **8** | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя на полу, ноги выпрямлены, вместе. Кисти рук тянутся вперед (не менее 10 см ниже уровня линии стопы) |
| **9** | Продольный шпагат на полу (полное касание пола бедрами) |
| **10** | Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами) |
| **11** | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
|  | Спортивный разряд | «Мастер спорта России» |

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

по общей физической подготовке (ОФП):

- бег 30, 60, 100 метров- при команде «НА СТАРТ» – спортсмен занимает исходное положение у стартовой линии, сильная нога ставиться вплотную к стартовой линии, другая нога ставиться чуть сзади, вес тела распределен равномерно на обе ноги, руки опущены, взгляд направлен в сторону дистанции.

При команде «ВНИМАНИЕ» - спортсмен наклоняет туловище вперед, переносит вес тела на впереди стоящую ногу согнув ее до 90 0, сзади стоящая

124

нога слегка выпрямлена, руки согнуты в локтях под 90 0, голова слегка опущена вниз, взгляд направлен на 3 – 5 м вперед.

По команде «МАРШ» - спортсмен выполняет бег на 20 метров, от стартовой линии по прямой на максимально возможной скорости пересекая финишную линию.

От стартовой до финишной линии судья замеряет время в секундах.

Норматив не засчитывается при двух фальстартах.

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

От стартовой линии до точки касания коврика или мата судья замеряет расстояние.

Тест выполняется один раз.

- челночный бег на дистанцию 10 м - при команде «НА СТАРТ» – спортсмен становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад.

По команде «ВНИМАНИЕ», слегка сгибая обе ноги, спортсмен наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Плечи при этом нужно опустить вниз, руки, согнутые в локтях, отвести одну вперёд, другую назад. Вперед выводится рука, противоположная выставленной ноге. Взгляд направлен несколько вперед в сторону дистанции. Допустимо опираться рукой о пол.

По команде «МАРШ» энергично оттолкнуться от грунта впереди стоящей ногой, одновременно вынести вперёд маховую ногу и начать бег.

Стартовый разгон после старта и очередного поворота осуществляется широкими стремительными шагами и чередуется с резким торможением в конце каждого 28 метрового отрезка при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления темп более частый, шаги короче, колени согнуты больше, чем при беге, чтобы сохранить равновесие. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на поворотах.

Судья фиксирует прохождение спортсменом максимального расстояния в метрах за 40 с.

Норматив не засчитывается при отсутствии измерения.

- бег 1000 и 2000 метров -выполняется с высокого старта на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся. Результат фиксируется в минутах и секундах. Разрешается только одна попытка.

**5. Перечень информационного обеспечения**

**5.1. Список литературы**

* + 1. Федерального закона Российской Федерации от 14 декабря 2007г.

N329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

125

* + 1. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
		2. Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
		3. Приказ Министерства спорта России от 12 сентября 2013 г. N 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания,
		4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта;

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

7. Горбунов В.А., Демиденко О.И. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике / Методическая разработка для слушателей семинара тренеров по спортивной аэробике. Иркутский техникум физической культуры, - Иркутск, 1990. -76с.

8. Горбунов В.А. Контроль за тренировочной и соревновательной нагрузкой на специализированном этапе многолетней подготовки спортивного резерва в аэробике - Иркутск: Изд-во «Репроцентр А1», 2008.- 84с.

9. Горбунов В. А. Комплексный контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов в аэробике. – Иркутск, 2008. – 129с.

10. Давиденко Д.Н. Физиологические и методические основы оздоровительной аэробики: учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.И. Григорьев. – СПб., Изд- во СПбГУЭФ. – 2009. – 40 с.

11. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учебное пособие/ В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. - 2-е издание, переработанное и дополненное. – Волгоград.: издательство ВолГУ, 2005.- 284 с.

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

13. Зефирова Е.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика: учебно- методическое пособие/ Е.В. Зефирова, В.В. Платонова. – СПб., СПбГУ ИТМО, 2006.- 25 с.

14. Ковязин В.М. Предельно допустимые тренировочные нагрузки циклических средств ФП для лыжников-гонщиков в отдельных занятиях на этапах годовых циклов тренировки от новичеа до мастера спорта / Лекция Института ФК ТюмГУ, кафедрв лыжного спорта – Тюмень,2009.-13с.

126

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

16. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика./ Ю. В. Менхин, А.В. Менхин.- Ростов-на-Дону.: Феникс, 2002. – 384 с.

17. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов / Методическое пособие – Москва,2009.-11-с.

18. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации [Текст]: методические рекомендации / под ред. И. И. Столова. - М.: Советский спорт, 2008. - 136с.

19. Правила соревнований (2013-2016 гг.) по спортивной аэробике (ФИЖ).

20. Теоретические и методические основы воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста: учебник для студентов учреждений сред. проф. образования/ под редакцией С.О. Филипповой. – 5-е изд., стер. – М.: 2013.- 304 с.

21. Филиппова Ю.С. Физиологические основы занятий спортивной аэробикой (с практическими рекомендациями) / Ю.С. Филиппова. - Новосибирск: Параллель, 2006. - 100с

22. Шипилина И.А. Хореография в спорте: учебник для студентов/ И.А. Шипилина. - Ростов-на-Дону.: Феникс, 2004. – 307 с.

5**.2. Перечень аудиовизуальных средств**

1. DVD – диск «Лучшие выступления Чемпионата и первенства России по спортивной аэробике» г.Суздаль 2014г.

2. DVD – диск « УТС по подготовке к первенству Мира по спортивной аэробике» Барнаул, 2014г.

3. DVD – диск «Лучшие выступления Чемпионата и первенства Мира по спортивной аэробике» Мексика, 2014г.

4. DVD – диск «Лучшие выступления Чемпионата и первенства СибФО по спортивной аэробике» г. Омск 2014г.

5. Записи выступлений лучших спортсменов Мира

6. Записи выступлений занимающихся в СШ.

**5.3. Перечень Интернет-ресурсов**

1. КонсультантПлюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «**Об образовании** в РФ»

- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №**1008** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «**О физической культуре и спорте** в РФ»

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №**1125** «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

127

- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «**Методические рекомендации** по организации спортивной подготовки в РФ»

- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных **предпрофессиональных программ** в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания **медицинской помощи** при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

- Приказ Минспорта РФ от 05 февраля 2013г. № 40 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика».

1. Официальный сайт Минспорта РФ Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/:

- [Всероссийский реестр видов спорта](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/). //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/

- [Единая всероссийская спортивная классификация](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/) 2014-2017гг //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/

- [Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/). //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/

3. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru

4. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации спортивной аэробики (http://sport-aerob.ru/)

5. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (http://lib.sportedu.ru/).

6. Сайт КГБУ СП «СШ «Жемчужина Алтая» [http://сш-жемчужина-алтая.рф](http://дюсш-жемчужина-алтая.рф)

128

Приложение 2

**ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

**И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

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

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

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

* + соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная аэробика;

соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта;

* + выполнение плана спортивной подготовки;
	+ прохождение предварительного соревновательного отбора;
	+ наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
	+ соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

***Приложение 3***

**Годовой график распределения учебных часов для групп начальной подготовки до года обучения (ГНП-1) отделения спортивной аэробики**

**(6 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Кол. час** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** |
| Общефизическая подготовка | **140** | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Специальная физическая подготовка | **110** | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Техническая подготовка, в т.ч. | **31** | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Акробатика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хореография |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | **16** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 |
|  Участие в соревнованиях; контрольно-переводные испытания | **15** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Всего часов | **312** | 25 | 26 | 26 | 26 | 26 | 27 | 25 | 25 | 26 | 27 | 26 | 27 |
|  Медицинское обследование и восстановительные мероприятия |  | По графику |

**Годовой график распределения учебных часов для групп начальной подготовки второго года обучения (ГНП-2) отделения спортивной аэробики**

**(9 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Кол. час** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** |
| Общефизическая подготовка | **200** | 17 | 16 | 16 | 16 | 16 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 |
| Специальная физическая подготовка | **176** | 14 | 16 | 16 | 16 | 16 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Техническая подготовка, в т.ч. | **46** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Акробатика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хореография |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | **23** | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  Участие в соревнованиях; контрольно-переводные испытания | **23** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Всего часов | **468** | 38 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 35 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 |
|  Медицинское обследование и восстановительные мероприятия |  | По графику |

**Годовой график распределения учебных часов для тренировочных групп до двух лет обучения отделения спортивной аэробики**

**(14 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Кол. час** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** |
| Общефизическая подготовка | **190**  | 16 | 16 | 16 | 15 | 15 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Специальная физическая подготовка |  **140** | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 |
| Техническая подготовка, в т.ч. | **180**  | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 | 15 | 15 | 15 | 15 | 16 |
| Акробатика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хореография |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | **108**  | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 |
|  Участие в соревнованиях; контрольно-переводные испытания; инструкторская и судейская практика | **110** | 8 | 11 | 11 | 11 | 11 | 9 | 4 | 8 | 9 | 9 | 9 | 10 |
| Всего часов | **728**  | 58 | 62 | 63 | 63 | 63 | 61 | 54 | 61 | 61 | 61 | 61 | 62 |
|  Медицинское обследование и восстановительные мероприятия |  | По графику |

**Годовой график распределения учебных часов для тренировочных групп третьего и четвертого года обучения отделения спортивной аэробики** **(18 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Кол. час** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** |
| Общефизическая подготовка | **220** | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 19 | 19 | 19 | 19 | 18 | 18 | 18 |
| Специальная физическая подготовка |  **206** | 17 | 17 | 18 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 18 | 18 | 17 |
| Техническая подготовка, в т.ч. | **230**  | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 9 | 20 | 21 | 20 | 20 | 20 |
| Акробатика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хореография |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | **140**  | 10 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 |
|  Участие в соревнованиях; контрольно-переводные испытания; инструкторская и судейская практика | **140** | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 11 | 8 | 11 | 10 | 12 | 13 | 13 |
| Всего часов | **936**  | 77 | 80 | 82 | 79 | 78 | 78 | 62 | 77 | 77 | 80 | 81 | 80 |
|  Медицинское обследование и восстановительные мероприятия |  | По графику |

**Годовой график распределения учебных часов для групп совершенствования спортивного мастерства до двух лет обучения отделения спортивной аэробики (28 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Кол. час** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** |
| Общефизическая подготовка |  **392** | 33 | 32 | 33 | 32 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 32 | 32 | 33 |
| Специальная физическая подготовка | **334** | 28 | 27 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 27 | 28 | 28 |
| Техническая подготовка, в т.ч. | **245**  | 20 | 20 | 21 | 21 | 21 | 21 | 18 | 20 | 21 | 21 | 21 | 20 |
| Акробатика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хореография |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка |  **195** | 16 | 16 | 17 | 17 | 17 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
|  Участие в соревнованиях; контрольно-переводные испытания; инструкторская и судейская практика | **290** | 22 | 24 | 26 | 26 | 24 | 26 | 22 | 22 | 24 | 26 | 26 | 24 |
| Всего часов | **1456**  | 119 | 92 | 125 | 124 | 123 | 124 | 117 | 119 | 122 | 122 | 123 | 121 |
|  Медицинское обследование и восстановительные мероприятия |  | По графику |

**Годовой график распределения учебных часов для групп высшего спортивного мастерства отделения спортивной аэробики (32 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Кол. час** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** |
| Общефизическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальная физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техническая подготовка, в т.ч. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Акробатика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хореография |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Участие в соревнованиях; контрольно-переводные испытания; инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего часов | **1664**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Медицинское обследование и восстановительные мероприятия |  | По графику |