

Наименование вида спорта: спортивная аэробика

|  |
| --- |
| **Содержание** |
| **Пояснительная записка** |
| **1.** | **Нормативная часть** |
| 1.1. | Продолжительность этапов спортивной подготовкиМинимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по спортивной аэробике. |
| 1.2. | Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика. |
| 1.3.1.4.1.5.1.6.1.7.  | Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная аэробика. Режимы тренировочной работы. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.Предельные тренировочные нагрузки.Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности. |
| 1.8. | Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. |
| 1.9.1.10.1.11.1.12.1.13.  | Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.Объем индивидуальной спортивной подготовки.Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, эатапов, мезоциклов).Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовкиОрганизация процесса спортивной подготовки. |
| **2.** | **Методическая часть** |
| 2.1. | Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований |
| 2.2.  | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок |
| 2.3.  | Рекомендации по планированию спортивных результатов |
| 2.4.  | Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля |
| 2.5.  | Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.  |
| 2.6. | Рекомендации по организации психологической подготовки. |
| 2.7. | Планы применения восстановительных средств. |
| 2.8. | Планы антидопинговых мероприятий. |
| 2.9. | Планы инструкторской и судейской практики. |
| **3.** | **Система контроля и зачётные требования** |
| 3.1. | Критерии спортивной подготовки на различных этапах. |
| 3.2. | Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки. |
| 3.3. | Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям |
| 3.4. | Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки. |
| 3.5. | Комплексы контрольных упражнений и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки. |
| **4.** | **Перечень информационного обеспечения** |
| 4.1. | Список литературных источников. |
| 4.2.  | Перечень Интернет-ресурсов.  |
| **5.** | **План физкультурных и спортивных мероприятий** |

**Пояснительная записка**

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта *спортивная аэробика для БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова»* (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика (утвержден приказом Министерства спорта России от 30.12. 2016 г. N1364), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также с учётом Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных письмом от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 Министра спорта Российской Федерации, Приказа Министерства спорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 г. № 1125, Приказа Министерства спорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16.08.2013 г. № 645, Приказа Министерства спорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки, зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 636, Положения о единой всероссийской спортивной классификации.

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

Соревновательная программа в спортивной аэробике представляет собой вольное упражнение, выполняемое под музыку. Программа длится 1 минута 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 (аэроденс) и гимнастическая платформа (аэростеп) (допускаются как смешанные составы, так и только состоящие из мужчин или женщин).

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова» (далее – СДЮСАШОР) и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика.

 Цель многолетней подготовки спортсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации, кандидатов в члены сборных команд Омской области и Российской федерации по спортивной аэробике.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;

-от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;

- от наличия современной материально-технической базы;

- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;

- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Структура системы многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;

- тренировочный этап;

- этап совершенствования спортивного мастерства;

- этап высшего спортивного мастерства.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в СДЮСАШОР и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика. Реализация программы рассчитана на период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной подготовки, заканчивая этапом высших спортивных достижений и ставит конечной целью подготовку спортсменов высокой квалификации, подготовку резерва сборной команды Омской области и сборной команды Российской Федерации по спортивной аэробике.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы:

* принцип научности

определяет опору на научные исследования в сфере физической культуре и спорта, на теоретически обоснованные и практически апробированные методики;

* принцип результативности

определяет гарантию достижения положительного результата не зависимо от уровня физического состояния занимающихся;

* принцип непрерывности

предполагает создание целостного тренировочного процесса, учитывая преемственность от общей физической подготовки к специальной подготовке;

* принцип дифференциации

предполагает ориентацию тренировочного процесса на индивидуальные особенности каждого ребенка, темпы развития его способностей;

* принцип постепенности

предусматривает плавное повышение тренировочных нагрузок во всех циклах подготовки.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного про­цесса по виду спорта спортивная аэробика на различных этапах многолетней подготовки.

 Программный материал объединен в целостную систему много­летней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторон­ней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся спортивной аэробикой;

- подготовка спортсменов высокой квалификации - членов сборных команд Омской области и Российской Федерации по спортивной аэробике, участвующих в международных соревнованиях по спортивной аэробике.

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладаю­щих высоким уровнем социальной активности и ответственности спортсменов.

 При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

1. **Нормативная часть**

Основой деятельности БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова» является организация учебно-тренировочного процесса, направленного на осуществление разносторонней физической подготовки, укрепление здоровья, личностное развитие занимающихся.

Целью программы является создание условий для формирования и развития спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании в процессе углубленных занятий спортивной аэробикой.

* 1. Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика представлены в таблице (Приложение №1).
	2. Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика представлено в таблице (Приложение №2).

 1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельностипо виду спорта спортивная аэробика представлены в таблице (Приложении №3).

 Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод занимающихся, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по спортивной аэробике.

1.4. Режимы тренировочной работы

Учебный год в БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова» начинается 1 сентября каждого календарного года, набор в группы начальной подготовки – по 15 октября.

Приём учащихся проводится на основании:

* письменного заявления родителей (законного представителя);
* сведения о гражданстве поступающего (при наличии);
* медицинского заключения с допуском к занятиям по спортивной аэробике;
* согласие на обработку персональных данных занимающегося;
* копии документа, подтверждающего личность ребёнка (свидетельство о рождении или паспорт).

Контингент занимающихся на новый учебный год утверждается приказом директора.

 Занятия должны начинаться не ранее 8.00 часов утра и заканчиваться не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте от 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Тренировочный процесс в СДЮСАШОР ведётся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

 С учётом специфики вида спорта спортивная аэробика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;

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

 Физические нагрузки в отношении занимающихся, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учётом возраста, пола и состояния здоровья спортсменов и в соответствии с нормативами общей физической и специальной подготовки предусмотренными Федеральным стандартом подготовки по виду спорта спортивная аэробика.

 Расписание тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренеров в целях установления более благоприятного режима тренировок и отдыха занимающихся, обучения их в образовательных учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

 Продолжительность занятий определяется в академических часах, с учетом возрастных особенностей и этапов подготовки занимающихся (1час= 45мин) и не может превышать:

* на этапе начальной подготовки - 2часа;
* на тренировочной этапе - 3часа;
* на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4часа;
* на этапе высшего спортивного мастерства - 4часа.

 На этап начальной подготовки принимаются дети, желающие заниматься спортивной аэробикой в возрасте с 7 лет, имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья

 На тренировочный этап подготовки зачисляются практически здоровые спортсмены, прошедшие необходимую подготовку, при выполнении ими требований общефизической и специальной подготовки.

 На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) разряд КМС по спортивной аэробике.

 На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие норматив МС по спортивной аэробике.

 Перевод по годам на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

 Прибывшие в течение года обучающиеся могут быть зачислены на любой этап подготовки при условии соответствия возраста, наличия документов, подтверждающих их спортивный стаж и спортивную квалификацию, соответствующую этапу подготовки и обязательного наличия медицинского заключения о состоянии здоровья.

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика определяется СДЮСАШОР самостоятельно в связи с нормативными требованиями.

При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, разница в возрасте не должна превышать двух лет.

Количество занимающихся в тренировочных группах уменьшается, что необходимо для индивидуализированной работы и повышения моторной плотности тренировки.

Для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера по спортивной аэробике допускается привлечение дополнительно второго тренера по общей и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы со спортсменами.

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

Основными формами спортивной подготовки по спортивной аэробике являются:

* групповые тренировочные и теоретические занятия;
* просмотр учебных видеофильмов и соревнований;
* пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;
* учебно-тренировочные сборы;
* участие в соревнованиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медицинский контроль;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль.

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

 Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н “О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

 Медицинское обеспечение включает в себя периодические медицинские осмотры:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки.

 Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

 Психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, устанавливаются согласно методике определения спортивной пригодности – отбору наиболее перспективных спортсменов для проведения занятий углубленной специализации. Занятия спортивной аэробикой со спортивной направленностью предъявляют специфические требования к анатомическому строению тела, здоровью и способностям занимающихся. Размеры и пропорциональность тела имеет важное значение. Спортсмены должны обладать красивыми формами тела, крепким здоровьем, высоким уровнем общей и специальной физической подготовленности. Ведущими способностями являются: координация движений, мышечная сила, гибкость, быстрота двигательных действий, скоростная и силовая выносливость, ориентировка в пространстве, внимание, память на движения, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость.

1.6. Предельные тренировочные нагрузки спортсменов на этапах спортивной подготовки приведены в таблице. (Приложение №9).

1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

 Система соревнований является важной частью подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные). Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, краевых, городских, районных и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих спортивную подготовку, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

1.8.Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по спортивной аэробике приведены в таблицах. (Приложения № 11,12).

1.9. Требование к количественному и качественному составу групп подготовки.

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возраста спортсмена;

-возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

-выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовки;

- спортивных результатов.

1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

 Процесс спортивной подготовки выстраивается с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства и затрагивает следующие формы спортивной подготовки:

- тренировочные сборы в составе сборных команд России;

-тренировочные сборы в составе сборных команд области;

- тренировочные и теоретические занятия на базе учреждения (на основании годового календарного плана спортивно-массовых мероприятий учреждения);

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки, осуществляется в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной аэробике.

1.11. Структура годичного цикла.

План годичного цикла позволяет отразить наиболее важные события тренировочного процесса, календарные даты соревнований и контрольных проверок технической и физической подготовленности. Спортивная аэробика имеет свои специфические особенности в связи с тем, что предметом соревнований в ней является не только количественные характеристики в виде сложности элементов, но и качество исполнения упражнений. План годичных циклов подготовки разрабатывается на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели.

Периодизации в спортивной аэробике:

- макроцикл (год);

- период;

- этап;

-мезоциклы (2-6 недель);

- микроциклы (втягивающий, базовый. Контрольно-подготовительный, соревновательный, восстановительный);

- тренировочные дни;

- тренировочные занятия;

- часы.

Годичный макроцикл делится на периоды:

- подготовительный – характеризуется повышением уровня ОФП и СФП; освоение программы;

-соревновательный – характеризуется совершенствованием качества выполнения программы; стабилизацией техники, надежности выполнения, непосредственной подготовкой к соревнованиям и участия в соревнованиях;

-переходный – характеризуется активным отдыхом с использованием физической подготовки; анализом предшествующих циклов.

 В зависимости от календаря соревнований в макроцикле /год/ может быть 1, 2 или 3 подготовительных и соревновательных цикла, однако переходный может быть только один. Структура годичного цикла на этапе спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства строится на учете особенностей календаря официальных соревнований и учебно-тренировочных сборов. Данный фактор имеет принципиальное значение. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

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

 Соревнования по спортивной аэробике проводятся на объектах спорта, включённых во Всероссийский реестр объектов спорта, в соответствии с пунктом 5 статьи 37.1 Федерального закона от 4 декабря 2007 года №329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Участие в спортивных соревнованиях осуществляется только при наличии договора о страховании: несчастных случаев, жизни и здоровья каждого участника спортивных соревнований.

Каждый участник должен иметь медицинское заключение о состоянии здоровья, которое является допуском к спортивным соревнованиям.

Медицинские осмотры участников спортивных соревнований осуществляются представителями врачебно-физкультурного диспансера.

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

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

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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

 Соревнования по виду спорта спортивная аэробика проходят по 5 возрастным группам:

* 7-8 лет
* 9-11 лет
* 12-14 лет
* 15-17 лет
* 18 лет и старше

и по 5 номинациям:

* Индивидуальные выступления женщины (ИЖ)
* Индивидуальные выступления мужчины (ИМ)
* Смешанные пары (СП)
* Трио (ТР)
* Группы-5 (ГР)
* Танцевальная гимнастика (аэроденс)
* Гимнастическая платформа (аэростеп)

Размеры соревновательной площадки:

7м х7м – для ИНД – СП –ТР;

10м х 10м - для ГР.

 Планируемые показатели соревновательной деятельности по спортивной аэробике представлены в таблице. (Приложение №3)

1.13. Организация процесса спортивной подготовки.

 На основании нормативной части программы в СДЮСАШОР разрабатываются планы подготовки спортивных групп (учебные планы) и индивидуальные планы подготовки с учётом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится директором СДЮСАШОР.

 В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

 Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;

- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;

- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;

- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Срокиреализации программы:

Спортивная аэробика не является олимпийским видом спорта, но при тренировке спортсменов выдерживается олимпийский цикл подготовки, который равен 4 годам. Не исключаются корректировки программы спортивной подготовки, в связи возможными факторами, способствующими таким изменениям.

Научно-техническая революция даёт возможность по новому взглянуть на процесс обучения, в другом свете представить методы обучения, которые существенно видоизменяются в связи с требованиями сегодняшнего дня. Сегодня возникает необходимость в модернизации этих методов, в их развитии, расширении и дополнении. Характерное для современной науки широкое внедрение математических методов в учебно-тренировочный процесс обучения упражнениям производится по многим направлениям, среди которых можно выделить два: первое - это создание моделей, отражающих существенные черты движений спортсмена в аэробике, и второе - широкое использование ЭВМ для обработки информации о характеристиках движений.

 При современном развитии спорта, особенно спорта высших достижений, огромную роль для повышения спортивных результатов играет биомеханика.

 Биомеханика имеет самостоятельное применение в спортивной практике, потому что представленная в ней система двигательной деятельности с учётом возраста, пола, массы тела, телосложения позволяет выработать рекомендации для работы тренера.

 Частные задачи биомеханики спорта состоят в изучении следующих основных вопросов:

а) строение, свойства и двигательные функции тела спортсмена;

б) рациональная спортивная техника;

в) техническое совершенствование спортсмена.

 Первая группа задач – изучение самих спортсменов, их особенностей и возможностей.

 Основные задачи спортивной биомеханики:

1.Совершенствование спортивной техники, моделирование и конструирование её наиболее рациональных вариантов.

2.Биомеханический контроль техники отдельных спортсменов.

3.Выявление биомеханических закономерностей совершенствования двигательных действий.

4.Прогнозирование тенденций изменения параметров техники выполнения спортивных упражнений по мере роста спортивного мастерства для оценки этапных и конечных показателей.

 Техническая подготовка спортсмена немыслима без анализа выполнения физического упражнения. Эффективным средством в решении данной проблемы является биомеханический анализ, с помощью которого удаётся познать сущность систем движений, выявить причины двигательных ошибок, отыскать пути избавления от них, повысить качество обучения выполнения упражнений.

 Биомеханический анализ в виде спорта спортивная аэробика чаще всего преследует педагогические цели и помогает решать следующие задачи:

1.Оптимальное использование двигательных возможностей спортсмена в рамках дозволенной техники упражнений.

2.Распознавание, определение и объяснение двигательных ошибок.

3.Нахождение путей и средств ликвидации, предупреждения и компенсации двигательных ошибок.

4.Ревизия утвердившейся техники упражнений, действий с целью повышения их эффективности.

 С помощью методов биомеханики осуществляется системный анализ и системный синтез действий с использованием количественных характеристик движения, включая его моделирование. Функциональный метод позволяет выявить те или иные несовершенства техники и тактики, овладеть процессом управления без полного раскрытия природы явления.

Этап начальной подготовки

 Продолжительность этапа 2 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники спортивной аэробики и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта спортивная аэробика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Тренировочный этап подготовки

 Продолжительность этапа 4 года. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной подготовке, технической подготовке, а так же по результату, показанному на соревнованиях в течение сезона.

Этап специализированной подготовкиособенно важен в становлении аэробистов. Именно в эти годы формируются основные двигательные качества, осваивается очень большой объем специфических для вида спорта двигательных навыков (элементов и соединений), приобретается опыт участия в соревнованиях по разрядным комбинациям. Данный этап характерен углубленным обучением базовым элементам, способствующим овладению техникой упражнений во всех группах сложности. На этом фоне создаются заготовки для будущих индивидуальных композиций — осваиваются отдельные более сложные элементы, как правило, построенные на развитии профилирующих навыков. За три-четыре года обучения на данном этапе занимающиеся становятся квалифицированными аэробистами - разрядниками.

Внутри этапа принято выделять два периода — начальной специализированной подготовки и углубленной специализированной подготовки. В период начальной специализированной подготовкиопытные тренеры предлагают своим подопечным не только материал классификационных программ, но и объемный материал, содержащий перспективные элементы, связки и соединения. В период углубленной специализированной подготовкипродолжается ограничение объема дополнительных средств (в основном за счет ОФП и элементов базовой подготовки).

Большой объем вновь осваиваемых элементов технической подготовки и упражнений СФП на данном этапе является критерием успеваемости аэробистов. Именно способность к обучению («скорость» обучения, «обучаемость») определяет наиболее одаренных из них. Педагогический контроль на этом этапе более целенаправлен, сосредоточен на выявлении перспективных спортсменов, которые в этом возрасте по всем спортивно-техническим показателям заметно опережают своих сверстников.

Основные задачи подготовки:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

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

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Основные задачи этапа:

- повышение функциональных возможностей организма;

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

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

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья.

Этап высшего спортивного мастерства

Основные задачи этапа:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается. Перевод по годам на этих этапах осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической, технической подготовке, а так же по результату, показанному на соревнованиях в течение сезона. Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерствахарактеризуется дальнейшим углублением специализированной подготовки, фактическим достижением нормативов, установленных для мастеров спорта и мастеров спорта международного класса.

Осваиваются элементы и соединения повышенной сложности. К перспективным аэробистам предъявляются повышенные требования.

Данные этапы сложны и трудоемки для аэробистов, так как интенсивное наращивание тренировочных нагрузок совпадает с активной фазой полового созревания. От тренера требуется особое внимание, забота о спортсменах, учет их индивидуальных особенностей, чуткое к ним отношение.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) занимающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

 Перечень тренировочных сборов приведен в таблице. (Приложение№ 10).

Оптимальное число участников сбора определяется тренерами и администрацией БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова».

Выезд в спортивно-оздоровительный лагерь планируется тренером заранее. При невозможности выехать в загородный лагерь на базе спорткомплекса может быть организован городской спортивный лагерь. Если выезд за город и лагерь на базе спорткомплекса не организованы, занятия в летнее время проводятся в стандартном режиме по расписанию.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам спортивной аэробики учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки,

- составлении плана физкультурных и спортивных мероприятий.

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

В виде спорта спортивная аэробика на каждом этапе подготовке идет освоение профилирующих обязательных элементов.

Профилирующие обязательные элементы - элементы, которые являются ключевыми для каждой возрастной категории, без их выполнения не возможно выполнение соревновательной программы.

А также была произведена выборка основных элементов в каждой группе сложности для каждого этапа спортивной подготовки. Эти элементы отражены в таблицах. (Приложение №16).

На тренировочных занятиях применяются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий занимающихся);

- наглядность упражнений (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеоматериалы);

-практические упражнения:

а) направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнений по частям и в целом);

б) направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

Распределение часов в тренировочных группах по этапам спортивной подготовки представлено в таблицах. (Приложение №13).

1. **Методическая часть**
	1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и

спортивных соревнований

Методическая деятельность спортивной школы - составная часть учебно-тренировочного процесса. Приоритетным в деятельности методической службы спортивной школы стало программное обеспечение образовательного процесса.

Цель методического сопровождения образовательного процесса в БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова» - это создание условий, обеспечивающих совершенствование и оптимизацию образовательного процесса; повышение профессионального уровня тренеров спортивной школы; формирование и развитие психолого-педагогической компетентности педагогических работников школы.

Основные направления и содержание методической деятельности:

- обеспечение тренеров свежей информацией в области физической культуры и спорта;

- оказание консультационной помощи тренерам школы;

- организация и проведение методических занятий;

- утверждение методических разработок тренеров;

- организация повышения квалификации тренеров спортивной школы;

- работа по пропаганде физической культуры и спорта, обобщение и внедрение передового опыта работы;

- ведение статистического учета и анализа результатов работы спортивной школы.

 Тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки должен проходить в спортивных залах, приспособленных для занятий спортивной аэробикой и располагающих необходимым инвентарем и оборудованием.

В БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова» разработаны инструкции по технике безопасности для тренеров при проведении тренировочных занятий по спортивной аэробике на разных спортивных объектах; при проведении спортивных соревнований; при организации летних спортивно-оздоровительных сборов.

Тренеры обязаны проходить инструктаж по технике безопасности (сведения отражаются в журналах по технике безопасности).

Разработаны также инструкции по технике безопасности для занимающихся на отделении спортивной аэробики.

С занимающимися тренеры обязаны проводить инструктажи по технике безопасности два раза в год (сведения должны быть отражены в журналах посещаемости групп).

 Тренеры обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

 К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер не должен допускать до тренировочных занятий спортсменов, не предоставивших медицинское заключение, подтверждающее допуск к тренировкам и соревнованиям.

 Спортсменам запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера. Тренер обязан проверить физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом тренировки. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм. Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

2.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

 (по федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика) представлены в таблице (Приложение №2).

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

 Спортивный результат – результат участия в официальных соревнованиях. Распределение времени на основные разделы подготовки по этапам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе спортивной подготовки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные). Система соревнований. Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Система соревнований для каждого этапа спортивной подготовки формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, краевых, городских, районных и т.д.) соревнований. Планирование спортивного результата осуществляется ежегодно в каждой возрастной группе и основываются на таких аспектах, как: формирование команд по индивидуальным способностям, отбор в сборные команды, качество предварительной подготовки, результаты тестирований и контрольных выступлений, наличие или отсутствие травм у спортсменов.

 На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

 Тренировочные занятия должны проводиться на основе утвержденных индивидуальных планов спортивной подготовки. Тренер должен иметь план тренировочного занятия.

 При составлении индивидуальных планов тренер учитывает следующие факторы:

- возраст спортсмена;

- этап спортивной подготовки;

- спортивную квалификацию (спортивный разряд);

- опыт спортсмена;

- результаты, показанные спортсменов в предыдущем сезоне;

- состояние здоровья спортсмена;

- уровень спортивной мотивации спортсмена;

- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;

- наличие бытовых проблем;

- уровень финансовой обеспеченности спортсмена;

- обстановку в семье, поддержку близких ему людей;

- наличие каких-либо проблем в учебном заведении (школа, институт – там, где спортсмен проходит обучение);

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

 В течение учебного года тренер постоянно контролирует спортсмена и вносит корректировки в индивидуальные планы в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки.

* 1. Требования к организации и проведению

врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

 Врачебно-педагогический контроль представляет собой систему медицинских и педагогических наблюдений, обеспечивающих эффективное использование средств и методов физического воспитания, укрепления здоровья и совершенствования физического развития.

 Врачебно-педагогический контроль осуществляется в СДЮСАШОР на постоянной основе в форме текущих обследований в определенное время, по намеченным заранее показателям и тестам.

 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. ВПК также предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

 Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;

- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм спортсменов;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности;

- санитарно-просветительскую работу среди спортсменов;

- организацию восстановительных мероприятий.

 С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный эффекты.

 Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

 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.

 В процессе врачебно-педагогических наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействия физических нагрузок на организм спортсменов с целью оценки адекватности уровню подготовленности данного спортсмена;

- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных периодах подготовки;

- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса;

- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;

- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Медицинский осмотр занимающихся в группах начальной подготовки проводится в детских поликлиниках по месту жительства, и допуск на тренировочные занятия по спортивной аэробике предъявляется в начале учебного года (сентябрь) и в середине учебного года (март).

 Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения заместителя директора по учебно-воспитательной работе и тренеров. Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является оказание помощи тренерам в планировании тренировочного процесса.

В СДЮСАШОР врачебно-педагогический контроль проводится в несколько этапов.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 2 раза в год на базе ООФД. Именно там обучающиеся получают допуск к занятиям спортом и к соревновательной деятельности.

Результаты тестирования по общей физической и специальной подготовленности, антропометрических данных, функциональной подготовки фиксируется в дневнике спортсмена, который он ведёт самостоятельно.

Текущие медицинские обследования проводятся спортивным врачом в ООФД.

Оперативные исследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта и проходят непосредственно во время тренировок.

Кинезиологическую диагностику состояния мышечной системы проводит врач ООФД до тренировочного занятия, в ходе и по окончании его, а также на различных этапах восстановления. Алгоритм диагностики мышечной системы разработан непосредственно в ООФД.

Биохимический контроль осуществляется во время проведения УМО и в ходе тренировочных сборов.

* 1. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Этап начальной подготовки

Начальный этап характерен применением самых разнообразных общеразвивающих упражнений для гармоничного развития опорно-двигательного аппарата занимающихся. Постепенно вводятся элементы на точность и координацию движений. Юный аэробист познает пространственные, временные и силовые характеристики движений. В соответствии с принятым в спортивной аэробике стилем осваивает основные и про­межуточные положения рук, ног, туловища, головы; движения ими; направ­ления, перемещения. Приобретает представления об амплитуде, быстроте, темпе и ритме телодвижений.

Содержание разделов программы для этапа начальной подготовки

Теоретическая подготовка

 Включает в себя дальнейшее формирование знаний об истории развития и современного состояния спортивной аэробики; рассматриваются тенденции и перспективы развития спортивной аэробике в городе Омске и в России; изучаются в доступной форме строение и функции организма человека, освещаются вопросы о здоровом образе жизни, о режиме питания, гигиене; дается понятие об общей и специальной физической подготовке, о двигательных качествах (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); расширяются знания о терминах в спортивной аэробике.

Общая физическая подготовка

 Развитие координации. С быстрой сменой позы (например, из положения сидя с вытянутыми ногами лечь на живот (спину), перевернуться вокруг себя в одну сторону, в другую, опять сесть), Требующие согласованных действий, двух или нескольких детей (например, упражнения в парах, сидя друг против друга, упражнения подгруппами с большими гимнастическими обручами, с длинными палками, в колонне - при передаче мяча и т.д.). Поднимание на носки с близко расположенными ступнями ног; приседание на носках с прямой спиной; поднимание одной ноги с опорой на другую ногу; то же - с закрытыми глазами; то же - с задержкой на одной ноге; перепрыгнуть палочку, сделав поворот; стоя повернуться вокруг себя, остановиться; стоя на скамейке на одной ноге, вытянуть другую.

 Развитие гибкости. Наклоны из положения стоя ноги врозь, ноги вместе. «Складка» ноги врозь, ноги вместе. Махи у опоры и без нее, шпагаты, мостики.

 Развитие силы. Отжимания (обычные, «кузнечиком», латеральное, в венсоне, с удержанием), приседания (глубокие, полуприседы, с удержанием, «пистолетиком»), упражнения на пресс (складки с согнутыми, затем с прямыми ногами, с удержанием, поднимание корпуса, поднимание ног, на гимнастической стенке, у скамейки)

 Развитие скорости. Бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий) – 2-3 серии по 10-25 раз; Бег из различных стартовых положений; Бег приставными шагами, продвигаясь боком; Бег скрестными шагами;

Техническая подготовка.

 Базовые шаги. Джек, ланч, скип, ни-ап, махи. Использование этих шагов в различных комбинациях.

 Базовые шаги на степе. Basic step, V-step, over, straddle, turn- step, tap up, knee up, step kick, step curl, step lift, L-step. Использование шагов в различных комбинациях.

 Элементы гибкости. Панкейк, опорный вертикальный шпагат, затем безопорный, либела.

 Элементы баланса. Пируэт на 360, 720, затем то же в вертикальный; баланс; равновесие на обе ноги.

 Прыжковые элементы. Джамп, казак, винт (на 180, 360, 540, в шпагат и упор лежа, разножки.

 Элементы динамики. Отжимания, отжимание «кузнечиком», латеральное, в венсоне, геликоптер.

 Элементы статики. Упор углом ноги вместе, упор углом ноги врозь (удержание, с поворотом на 180, 360), высокий угол.

 Элементы в игровой форме. Эстафеты с выполнением элементов.

 Хореографическая подготовка.

Хореографическая подготовка двигательно обогащает занимающихся, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

Акробатическая подготовка.

Несмотря на частое использование элементов акробатики во время соревновательных программ у аэробистов, акробатическая подготовка остается важным средством двигательной деятельности спортсменов. Акробатическая подготовка является не только одним из основных средств совершенствования физических качеств, но и средством повышения спортивного мастерства в соревновательной программе.

Содержание разделов программы для тренировочного этапа.

Теоретическая подготовка

Даются знания, способствующие тренировочному процессу:

- терминология спортивной аэробики;

- гигиенические требования к проведению тренировочного занятия;

- форма для занятий спортивной аэробикой;

- рациональное питание и режим дня;

- дисциплина на занятиях;

- анатомические сведения (части тела, суставы, движения в суставах, мышцы);

- значение правильной осанки;

- методический разбор базовых шагов спортивной аэробики;

- просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике.

Общая физическая подготовка

Основные задачи офп:

1.Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.

2.Достигнуть гармоничного развития мышц.

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 лишнего напряжения.

(владеть расслаблением).

Специальная физическая подготовка

Задачи сфп:

1.Развить специальные физические качества и повысить их уровень.

2.Увеличить массу определённых групп мышц.

3.Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую,

 взрывную).

4.Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений,

 действий).

5.Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.

6. Приобрести необходимую гибкость.

7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).

8.Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Техническая подготовка

1.Овладеть спортивной техникой спортивной аэробики.

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.Использлвать упругость мышц.

10.Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.

11.Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.

Хореографическая подготовка

 В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

Экзерсис у опоры: препарасьон, плие, рон дэ жамб пар тэр, батман ролевэ лян, гран батман жэтэ.

 Акробатическая подготовка.

 Акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто вперёд и назад); балансирования (сохранение равновесия при неустойчивом положении – упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравновешивание одного или нескольких партнёров – хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды); бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки).

Содержание разделов программы для этапов ССМ и ВСМ

Теоретическая подготовка

 Теоретическая подготовка включает в себя:

- формирование знаний об истории развития и современного состояния вида спорта спортивная аэробика;

- анализ результатов достижений российских аэробистов;

- задачи, тенденции и перспективы развития спортивной аэробики;

- понятия о здоровом образе жизни - режиме и его значении, правильном питании, гигиене спортсменов-аэробистов;

- краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате, строении и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы;

- понятие об общей и специальной физической подготовке;

понятие о двигательных качествах (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия);

знания основных терминов, применяемых в спортивной аэробике;

о проведении инструкторской и судейской практики.

 Общая физическая подготовка – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление занимающихся, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата с учетом специфики спортивной аэробики.

Средствами ОФП являются:

общеразвивающие упражнения, бег, спортивные и подвижные игры.

 Специальная физическая подготовка – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений спортивной аэробике. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой. Для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;

- гибкость - подвижность в суставах, способность выполнять движения с большой амплитудой пассивно и активно. Ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях. Применяются упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой. Развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания. Развитию прыгучести способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях. Совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного аппарата, с выключенным зрением, на уменьшенной опоре, на повышенной опоре;

- выносливость - способность противостоять утомлению. Вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

 Техническая подготовка **–** это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта спортивная аэробика упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы занимающимся с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Чтобы успешно выступать на соревнованиях, спортсмен должен владеть рациональной техникой выполнения упражнений, понимая их медико-физическую сущность; должен быть оснащён современной экипировкой, спорт-инвентарём, должен быть хорошо подготовлен функционально и фактически здоров.

 Интенсивные физические нагрузки влияют на структурные (морфологические) изменения в тканях опорно-двигательного аппарата (ОДА), особенно если несовершенна техника выполнения физических упражнений и методы её коррекции. Отмечено, что реакция тканей ОДА на физические нагрузки во многом зависит от техники выполнения упражнений, телосложения, возраста, функционального состояния, климато-географических факторов и т.п. Особенно это важно для спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства. Требования к технике выполнения упражнений исключительные, и малейшие отклонения ведут к травматизму, иногда к инвалидности, снижению спортивных результатов.

 Задачамитехнической подготовки являются:

- овладеть спортивной техникой вида спорта спортивная аэробика;

- создать двигательное представление об изучаемой технике;

- овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов,

 связок и действий;

- приобрести навыки спортивной техники;

- совершенствовать спортивную технику за счёт более рационального и

эффективного выполнения движений;

- овладеть расслаблением;

- увеличить частоту движений и их амплитуду;

- научить проявлять большую силу в выполнении движений и действий;

- использовать упругость мышц;

- научить выполнять действия, как в обычных, так и в более трудных

условиях;

 Техническая подготовка включает в себя совершенствование элементов спортивной аэробики, базовых шагов, спортивной комбинации в целом.

Хореографическая подготовка

 В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, современного танцев.

-деми-плие и гран-плие во всех позициях в сочетании с пор де бра, с наклонами;

-батманы-тандю и тандю жете в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях;

-рон де жамб пар тер и ан лер вперёд и назад в разных вариациях и сочетаниях;

-батманы фондю и фраппе во всех направлениях;

-релеве лян и девлопе;

-гран батман жете из 1 и 5 позиции;

-маленькие хореографические прыжки;

-народно-характерные танцы;

-комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов спортивной аэробики в современном стиле.

 Музыкально-двигательная подготовка **-** формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки - такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в спортивной аэробике.

 Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

 Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;

- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными

средствами музыкальной выразительности;

- музыкальные игры.

Акробатическая подготовка

Акробатическая подготовка является не только как одно из основных средств совершенствования физических качеств, но и как средство повышения спортивного мастерства в соревновательной программе.

Акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто вперёд и назад); балансирования (сохранение равновесия при неустойчивом положении – упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравновешивание одного или нескольких партнёров – хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды); бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки).

 Основные элементы динамики, статики, прыжков, гибкости и обязательные элементы для каждой группы отражены в Приложениях №№14,15.

Психологическая подготовка

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

Желательным условием освоения программы подготовки в спортивной аэробике является ведение занимающимися дневника. Благодаря этому по мере прохождения учебного материала у занимающихся формируются объективные представления о собственных возможностях и методах их развития и совершенствования.

Инструкторско-судейская практика

 В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая обучающихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися. Спортсмены-разрядники (1 спортивного, КМС, МС) должны:

 - уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить тренировочное занятие с группами начальной подготовки и тренировочными группами;

 - правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов;

- уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших учащихся;

- знать правила соревнований.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей на внутри школьных соревнованиях.

* 1. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическое тестирование спортсменов регулярно проводится в рамках внутреннего обязательного текущего медицинского контроля состояния здоровья спортсменов СДЮСАШОР наряду с клиническим осмотром, электрофизиологическим исследованием сердечно-сосудистой системы, мониторированием вариационного ритма сердца и т.д.

Изучение психологического статуса проводится как с использованием традиционных тестовых задач и анкет (методики Спилберга, Люшера и т.д.), так и с помощью компьютерного аппаратно-программного комплекса. Изучаются уровень мотивации, усталости, эмоционального стресса и другие важные составляющие психологического состояния спортсмена.

В ходе компьютерного тестирования определяются субъективно значимые для спортсмена темы, способные лимитировать психологическую работоспособность. На фоне изучения вопросов профессиональной деятельности также большое внимание уделяется различным аспектам «бытовой», не связанной со спортом жизни спортсменов. Иногда именно там кроется причина неудачных выступлений спортсмена. Особенно важен психологический мониторинг в плане прогнозирования спортивных результатов.

На основании данных диагностики даются рекомендации тренеру и спортсмену. При необходимости спортсмен направляется на консультацию к психологу.

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

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

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

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

Задачи 1 этапа:

* формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
* формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам;
* совершенствование способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
* развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности;
* формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции;
* овладение приёмами саморегуляции психических состояний: изменение мыслей по желанию, подчинение самоприказу, успокаивающая и активизирующая разминка, дыхательные упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующая тренировка, успокаивающий и активизирующий самомассаж;
* развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике: сосредоточенности внимания, чёткости представлений, отчётливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения.

Средства и методы:

1. Постановка трудных, но выполнимых задач, убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений.

2. Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, разъяснения, убеждения, самонаблюдение, самоанализ, примеры выдающихся спортсменов, личный пример.

3. Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для занимающихся как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложнённых условиях.

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

Задачи 2 этапа:

* формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
* овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям;
* разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий;
* совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
* формирование устойчивости к соревновательному стрессу.

Средства и методы:

1.Совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости.

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

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

Задачи 3 этапа:

* формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким достижениям;
* сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психологических перенапряжений;
* мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов;
* снятие соревновательного напряжения.

Средства и методы:

1. Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение его в возможности решить поставленные задачи.

2. Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий.

3. Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности.

4.Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные мероприятия.

* 1. Планы применения восстановительных средств.

Организм человека обладает естественной способностью восстанавливаться как во время работы, так и после нее. Эта способность выше у тех, кто ведет активный образ жизнедеятельности и соблюдает режим дня.

 Система профилактико-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-, мезо- и микроциклах.

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

3. Рациональное построение тренировочных занятий.

4. Использование разнообразных средств и методов тренировки.

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.

7. Физиотерапевтические процедуры.

8. Методика биологической обратной связи.

Средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды.

Главным условием восстановления организма человека после физической нагрузки в подготовительном периоде является отдых в его различных видах, а так же педагогические, психологические, гигиенические, медико-биологические средства, способствующие естественным процессам восстановления и повышения его эффективности. Все восстановительные мероприятия проводятся по назначению и под руководством врача.

Содержание средств и мероприятий по восстановлению работоспособности обучающихся спортивной школы зависят от возрастных особенностей, спортивного стажа, объема тренировочной нагрузки.

В соревновательный период значительную роль для восстановления спортсменов играют физиотерапевтические средства: аэронизация, кислородотерапия, баротерапия, электростимуляция.

2.8. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговая работа, проводимая в СДЮСАШОР, планируется и проводится в соответствии с нормативно-правовой базой, разработанной по указу Президента Российской Федерации.

В СДЮСАШОР значительное внимание уделяется антидопинговой пропаганде. Проводятся тематические семинары, разработанные для различных целевых аудиторий (вновь поступившие спортсмены, элитные спортсмены, тренеры и т.д.), а также распространяется соответствующая информационно-справочная литература.

Наряду с традиционными вопросами (правила проведения допинг-контроля, списки запрещенных и разрешенных препаратов и т.д.) поднимаются темы, актуальные в последнее время.

Биологический паспорт спортсмена (БПС) представляет собой электронный документ, в котором хранятся индивидуальные данные многократного лабораторного тестирования биологических жидкостей спортсмена. Существенные различия между результатами в разные периоды времени могут свидетельствовать о приёме спортсменом запрещённых препаратов, даже если допинг-проба не дала положительный результат.

Гематологический паспорт (модуль) посвящён параметрам крови. Отслеживать влияние на кислородную ёмкость крови, т.е. возможность переносить кислород.

Стероидный паспорт (модуль). Принцип действия его – оценить влияние стероидов на функциональные возможности спортсмена. Если вводится экзогенный допинг-стероид, то это обязательно приведёт к изменению параметров паспорта. В результате вывод будет сделан на основании наличия определённых субстанций в организме спортсмена, а по данным изменений параметров стероидного паспорта существующая программа учитывает всё: пол, возраст, индивидуальные особенности, курение и т.д. Она достоверна, эффективна и хорошо выверена. Уже были случаи дисквалификации спортсменов по паспорту крови.

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать менее опытным спортсменам.

Они должны уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока; разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах. Спортсмены должны принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря соревнований.

1. Система контроля и зачетные требования

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта представлены в таблице. (Приложение №4).

 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся, проходящих спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки и виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля представлены в таблицах (Приложения № 5,6,7,8).

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

- порядок и правила проведения тестирования и тестовых упражнений при сдаче нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта приводятся в таблице (Приложение №19). Таблица формируется и заполняется по каждому этапу СП и каждому развиваемому физическому качеству.

1. Перечень информационного обеспечения Программы
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика (30.12.2016 г. № 1364)
3. Правила международной федерации гимнастики (FIG 2017 – 2020 г.г.)
4. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов // В. Д. Фискалов. – М.:советский спорт, 2010.
5. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие. – М.: Москомспорт, 2009
6. Всероссийская федерация спортивной аэробики:

URL http://спортивнаяаэробика.рф

1. Всемирная федерация гимнастики: URL http://www.fig-gymnastics.com/site/
2. Министерство спорта Российской федерации: URL <http://www.minsport.gov.ru/>

 8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

 <http://lib.sportedu.ru/> .

|  |
| --- |
|  |