

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 101 «ТУШИНО»
ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ
(ГБУ «СШОР №101 «ТУШИНО» МОСКОМСПОРТА)**

**«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ «СШОР № 101
«Тушино» Москомспорта
_____ Д.С.Трифонов
«27» декабря 2018г.**

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

(программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 6 до 18 лет)

Срок реализации программы 10 лет

**Москва
2018 г.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа разработана на основе приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 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», Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», действующих Федеральных государственных требований, Федерального закона Российской Федерации «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» № 323-ФЗ от 21.11.2011 г., действующей Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), действующего Устава муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования.

В основу программы положены нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке, научные и методические разработки по спортивной аэробике отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию тренировочных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от особенностей обучающихся.

Целью данной программы является обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации средствами физической культуры и спорта.

Целостная поэтапная система спортивной подготовки и воспитательной работы предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья обучающихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, подготовка резерва в сборные команды России;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и эстетических качеств;
- профессиональную подготовку (подготовку инструкторов и судей по аэробике).

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями, навыками по организации и проведению занятий, соревнований на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования;
- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

Программа предназначена для тренеров и является основным документом при организации и проведении занятий по спортивной аэробике. Однако данная программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса. Особенности организации занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, наличие материально - технической базы, могут вносить коррективы в рекомендуемую программу. Занятия по программе рассчитаны на 10 лет работы с детьми и подростками, начиная с 6 летнего возраста.

Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

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

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта спортивная аэробика включает следующие спортивные дисциплины:

Спортивная аэробика	082 000 1 4 1 Я
наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
индивидуальные выступления	082 001 1 8 1 1 Я
смешанные пары	082 002 1 8 1 1 Я
трио	082 003 1 8 1 1 Я
группа - 5	082 004 1 8 1 1 Я
гимнастическая платформа	082 005 1 8 1 1 Л
танцевальная гимнастика	082 006 1 8 1 1 Л

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

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

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Специфика организации тренировочного процесса.

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

Тренировочный процесс по спортивной аэробике ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недели.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно планам с одним или несколькими занимающимися;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация занимающихся.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру другие тренеры и специалисты, непосредственно обеспечивающие тренировочный процесс, а также психологи и иные специалисты при условии их одновременной с основным тренером работы с занимающимися.

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

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

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

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

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

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

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

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

1. Формирование (комплектование) групп подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

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

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

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

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

После каждого года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, занимающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод занимающихся на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

В течение года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой, занимающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у занимающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

1.2. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды) минимальный возраст занимающихся для зачисления и минимальное количество для зачисления в группу.

Многолетняя подготовка занимающихся в организации является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 10 лет работы, и предусматривает определенные требования к занимающимся видом спорта спортивная аэробика в соответствии с этапами подготовки.

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

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

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки - этап начальной специализации)-до 2 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации – этап углубленной специализации) – до 3 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – до 2 лет.

Структура системы физической подготовки представляет собой: этапы многолетней подготовки, периоды обучения, максимальная и минимальная наполняемость групп, рекомендуемый возраст - может меняться в зависимости от становления спортивного мастерства обучающегося (см. табл. 1).

Таблица 1

Особенности формирования групп занимающиеся с учетом этапов (периодов) подготовки

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Мак. объем тренировочной нагрузки в неделю (в академ. часах)	Мин. наполняемость групп (чел)	Мак. количественный состав группы (чел)	Рекомендуемый возраст (лет)
Этап начальной подготовки	1-й год	6	14	25	6-7
	2-й год	8	12	20	7-8
	3-й год	8	12	20	8-9
Тренировочный этап (период спортивной)	1-й год	12	Устанавливается организацией	14	9-10
	2-й год	12		14	10-11
	3-й год	14		12	11-12

специализации)	4-й год	16		12	12-13
	5-й год	18		12	13-15
Этап совершенствования спортивного мастерства	До 1 года	24	10	10	14 и старше
	2 год	24			

Предпрофессиональная подготовка спортсменов

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе занимающиеся спортивной аэробикой проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач

Для достижения основной цели подготовки занимающихся на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

I этап - этап начальной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься лица, сдавшие тесты, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и заявления родителей. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

1 этап - тренировочный этап.

На тренировочном этапе занимаются лица, прошедшие необходимую подготовку на начальном этапе и выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке для этого этапа подготовки.

2 этап - этап совершенствования спортивного мастерства.

На этом этапе обеспечивается самоопределение личности, создается условие для ее самореализации средствами физической культуры и спорта.

Задачами данных этапов являются:

I этап: этап начальной подготовки. Группа начальной подготовки до 1 года (дети 6-7 лет) и группы свыше года (7-9 лет).

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие обучающихся.
2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и различать различные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.
6. Начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики.

8. Привитие интереса к регулярным занятиям спортивной аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

9. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

II этап: тренировочный этап. Группы до двух лет обучения (9-11) и группы свыше двух лет обучения (11-15 лет).

1. Углублённая и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития гибкости, быстроты, ловкости).
2. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации).
3. Функциональная начальная подготовка - освоение средних показателей объёма тренировочных нагрузок.

4. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов, освоение специфических (фундаментальных) элементов: динамическая сила (группа А), статическая сила (В), прыжки (С), гибкость (D).

5. Базовая хореографическая подготовка - освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях.

6. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, размер, ритм, темп, громкость, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.

7. Базовая психологическая подготовка.

8. Начальная теоретическая подготовка.

9. Регулярное участие в соревнованиях.

Штатп: этап совершенствования спортивного мастерства. Группы до двух лет обучения (14-16) и группы свыше двух лет обучения (16-18 лет).

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.

2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки - планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки.

3. Совершенствование базовой технической подготовленности - повышение надежности (стабильности) выполнение базовых элементов.

4. Совершенствование хореографической подготовленности - повышение качества исполнения всех танцевальных форм усложняющих соединениях.

5. Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов.

6. Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиски индивидуального стиля, развитие творческих способностей.

7. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения иммобилизация.

8. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.

9. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

10. Подготовка спортсменов высокой квалификации, подготовка резерва в сборные команды.

11. Профессиональная подготовка инструкторов и судей по аэробике, воспроизводство и развитие кадрового потенциала общества.

1.3. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Программа по виду спорта спортивная аэробика содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка);
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- хореография и акробатика;
- самостоятельная работа.

В процессе реализации Программы предусмотрены следующие соотношения объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему плана подготовки:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика);

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема плана подготовки;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 15% до 25% от общего объема плана подготовки;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема плана подготовки;

- хореография и акробатика в объеме от 20% до 25% от общего объема плана подготовки;

Таблица 3

Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.

Вид программы	в % от общего количества часов	Дополнительная предпрофессиональная программа									
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап спортивного совершенствования мастера	
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
Теоретическая подготовка: <i>- теоретическая подготовка</i>	5-10	13-25	17-34	17-34	25-50	25-50	29-58	34-67	38-76	50-100	50-100
Общая и специальная физическая подготовка	15-25	38-63	50-84	50-84	76-126	76-126	88-147	100-168	113-189	150-252	150-252
Избранный вид спорта: <i>- техническая подготовка;</i> <i>- тактическая подготовка;</i> <i>- участие в соревнованиях,</i> <i>- инструкторская и судейская практика</i>	45	114	150	150	227	227	264	302	340	454	454
Хореография и акробатика	20-25	50-63	67-84	67-84	101-126	101-126	117-147	100-168	151-189	201-252	201-252
Самостоятельная работа <i>(работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)</i>	до 10	22	33	33	48	48	58	66	74	100	100
Медицинское обследование		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Всего часов в год		252	336	336	504	504	588	672	756	1008	1008

1.4. Структура тренировочного и соревновательного процессов в годичном цикле подготовки.

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы, годичный цикл спортивной подготовки подразделяется на три периода: подготовительный (период развития спортивной формы), соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период относительной стабилизации спортивной формы).

Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возраста, квалификации и календаря спортивных мероприятий.

1.5. Тренировочные сборы.

Одной из важных форм организации тренировочного процесса является проведение тренировочных сборов.

Тренировочные сборы проводятся спортивной школой в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов (Таблица 4).

Таблица №4

Перечень тренировочных сборов.

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап	Этап начальной подготовки		
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным всероссийским соревнованиям	18	14	-	В соответствие со списочным составом сборной команды учреждения	
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям города Москвы	14	14	-		
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	В соответствие со списочным составом сборной команды учреждения	
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований

1.6. Соревновательная деятельность.

Процесс спортивной подготовки спортсмена выстраивается в соответствии планируемой соревновательной деятельностью и направлен на обеспечение эффективного выступления спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня (Таблица 5)

Условия для участия в соревнованиях определяются Правилами вида спорта и Положениями о соревнованиях, разработанными и утвержденными организаторами спортивных мероприятий.

Требования к участию в 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 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.

Таблица 5

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Количество соревнований							
Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства
До года	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
1	1-2	2-3	2-3	2-4	2-4	3-4	4-6

2. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является комплексный контроль, позволяющий оценивать уровень подготовленности спортсмена на всех этапах спортивной подготовки.

Система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления подготовки, постоянно вести контроль за динамикой тренированности спортсмена, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс реализации предпрофессиональной программы подготовки по виду спорта, служит основанием для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

Указанная деятельность осуществляется два раза в году: осень, весна и включает следующие виды контроля:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- выполнение разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК);
- учет результатов участия в соревнованиях.

Перевод занимающегося, не выполнившего предъявляемые Программой требования, на следующий этап подготовки не допускается. В исключительном случае ему может быть предоставлена возможность продолжить прохождение спортивной подготовки повторно на том же

этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза, при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы разработаны с учетом продолжительности прохождения этапов спортивной подготовки, возраста, установленного для зачисления и перевода на этапы подготовки последовательного повышения требований к выполнению упражнений (тестов) (Таблицы №6-№7).

**Нормативные требования для обучающихся по спортивной аэробике
групп начальной подготовки (1-3 годов обучения)**

Упражнения	Баллы																			
	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	
1. Складка (наклон вперед из седа, ноги вместе, ноги врозь, держать 3 сек)	Полная «складка» все точки туловища и подбородок касаются прямых ног		Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками		Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками		Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2. Мост держать 3 сек	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу		Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу		Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали		Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45°	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3. Шпагаты в 3-х положениях правый, левый, прямой (сед с предельно разведенными в сторону ногами)	Голени и бедра плотно прилегают к полу		Голени и бедра недостаточ но плотно прилегают к полу		Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170°		Ноги разведены на 145° и касаются пола лодыжками	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4. Прыжок в длину с места (см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	
5. Жим на одной ноге (левой и правой), кол-во раз	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	
6. Отжимания-сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	
7. Пресс (сгибание и разгибание туловища в положении лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой)	30	28	27	25	24	22	21	19	18	16	15	13	12	10	9	7	6	4	3	

8. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя ногами (кол-во раз в мин)	60	57	54	51	48	45	42	39	36	33	30	27	24	21	18	15	12	9	6
9. Прыжки в упоре лежа, (кол-во раз за 20 сек.)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6	4	3	-	-	-	-
10. Складывание из положения, лежа на животе (кол-во за 30 сек)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится при выполнении:

ГНП-1 – не менее 45 % нормативов – 45 баллов,

ГНП-2 – не менее 50 % нормативов – 55 баллов,

ГНП-3 – не менее 55 % нормативов – 65 баллов

**Нормативные требования для обучающихся отделения спортивной аэробики
тренировочных групп (1-5 годов обучения) и групп совершенствования спортивного мастерства**

Упражнения	Баллы																			
	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	
1. Наклон вперед из седа, ноги вместе, ноги врозь, держать 3 сек	Полная "складка" все точки туловища и подбородок касаются прямых ног		Полная "складка", но с удержанием прямых ног руками		Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками		Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2. Мост держать 3 сек	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу		Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу		Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали		Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45°	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3. Шпагаты в 3-х положениях правый, левый, прямой (сед с предельно разведенными в сторону ногами)	Голени и бедра плотно прилегают к полу		Голени и бедра недостаточно плотно прилегают к полу		Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170°		Ноги разведены на 145° и касаются пола лодыжками	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4. Прыжок в длину с места (см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	

5. Прыжок вверх со взмахом руками (см)	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	27	24	22	20	18	16	14
6. Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке (кол-во раз)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
7. Жим на одной ноге (левой и правой), кол-во раз	20	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1
8. Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
9. Складывание из положения, лежа на спине – «Щучка» (кол-во за 30 сек)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
10. Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 20 сек)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	2
11. Прыжки двумя ногами на гимнастическую скамейку (кол-во раз в мин)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	17	15	14	13	12	11	10	9	8	7
12. Складывание из положения, лежа на животе (кол-во за 30 сек)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
13. Прыжки, в упоре лежа (кол-во раз за 20 сек.)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6	4	3	-	-	-	-

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

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

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

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

ТГ-5 – не менее 80 % нормативов - 96 баллов

ГССМ-1,2,3 - 90 % - 100 баллов

Медицинское сопровождение тренировочного и соревновательного процессов.

Зачисление в спортивную школу в целях получения услуг по спортивной подготовке осуществляется при условии предоставления медицинского заключения об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий выбранным видом спорта.

Для допуска спортсменов спортивной школы к участию в соревнованиях, а также в целях осуществления контроля за состоянием здоровья занимающихся учреждением 2 раза в год организуется прохождение углубленного медицинского обследования на основании заключенного договора с учреждением здравоохранения и утвержденным графиком.

Требования к квалификации тренерского состава спортивной школы.

Уровень квалификации тренеров, осуществляющих спортивную подготовку в спортивной школе соответствует требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15 августа 2011 г. № 916н (далее ЕКСД). Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 7 апреля 2014 г. № 193н со следующими требованиями:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - наличие высшего образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Теоретическая подготовка

При проведении теоретической подготовки с занимающимися применяются разнообразные формы занятий в виде: сообщений, объяснений, рассказов, бесед, лекций, семинаров, методических занятий, коллективных просмотров и обсуждений телевизионных передач и статей на спортивную тематику. Для эффективности усвоения теоретико-методических знаний используются учебные кино- и видеофильмы, мультимедийные пособия, рисунки, плакаты и другие наглядные пособия, рекомендуется для чтения литература.

При проведении теоретической подготовки материал излагается с учетом возраста занимающихся, в доступной для них форме.

Планируемые темы теоретической подготовки в годичном цикле спортивной подготовки.

1. История развития и современное состояние спортивной аэробики.

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

2. Строение и функции организма человека.

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

систем организма. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей для достижения высоких спортивных результатов.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

4. Основы техники и методика обучения в спортивной аэробике.

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

5. Методика проведения учебно-тренировочных занятий.

Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

6. Основы музыкальной грамоты.

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

7. Основы композиции и методика составления комбинации.

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

8. Правила судейства, организация и проведение соревнований. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований.

Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

9. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе.

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

10. Режим, питание и гигиена.

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.

Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований. Общий режим спортсмена. Режим труда, отдыха, питания до и после тренировки, во время соревнований. Гигиена сна. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Вред курения и спиртных напитков. Фармакология. Антидопинговая профилактика, её содержание и вред. Вентиляция, температура воздуха, освещённость и влажность в спортивном зале. Уборка зала.

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

Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и

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

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

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

- полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

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

- знать роль спортивных соревнований и их варианты;

- особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;

- вести учет тренировки и контроль за ней;

- анализировать спортивные и функциональные показатели;

- вести дневник тренировки.

3.2. 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.

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).

3.3. Специальная физическая подготовка

СФП - педагогический 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. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
6. Приобрести необходимую гибкость.

7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
 8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.
- Задачи СФП-2:

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

3.4. Техническая подготовка

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

1. Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.
2. Создать двигательное представление об изучаемой технике.
3. Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.
4. Приобрести навыки спортивной техники.
5. Совершенствовать спортивную технику за счёт более рационального и эффективного выполнения движений.
6. Овладеть расслаблением.
7. Увеличить частоту движений и их амплитуду.
8. Научить проявлять большую силу в выполнении движений и действий.
9. Использовать упругость мышц.
10. Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.
11. Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.
12. Научить правильно, выполнять ОРУ и специальные упражнения.

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

1 этап- этап начальной подготовки.

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

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

2 этап - тренировочный этап.

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

В зависимости от возраста и вида программы существуют требования к составлению соревновательной программы

Обучающиеся разучивают, выполняют и выступают с упражнениями спортивной аэробики: сольными, парой, трио, групповыми, танцевальной гимнастикой, гимнастической платформой и участвуют на соревнованиях различного уровня.

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

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

3 этап - этап совершенствования спортивного мастерства.

На этом этапе спортсмены совершенствуют до безупречности технику выполнения элементов, соединений, дорожек и композиций в целом.

Требования к составлению спортивной комбинации

Группа	Младшие дети	Дети	Юноши	Юниоры
Возраст	6-8	9-11	12-14	15-17
Время композиции	1.00±5сек	1.15±5сек	1.30±5сек	1.45±5сек
Количество элементов	5	6	8	10
Группы элементов минимум (А,В,С,В)	по 1	по 1	по 2	по 2
Обязательные элементы	Нет	1.Отжимания в упоре лежа 2.Упор углом ноги врозь 3. Прыжок с поворотом на 360° 4. Панкейк	1. Отжимание в упоре венсон 2. Упор углом ноги врозь, поворот на 180° 3. Прыжок в группировке, поворот на 360° 4. Вертикальный шпагат	1.Геликоптер в шпагат 2.Упор углом ноги врозь, поворот на 360° 3. Прыжок согнувшись, ноги врозь 4. Поворот на 360° в вертикальный шпагат
Падения в упор лёжа	0	0	1	2
Пирамиды	0	0	1 (необязательно)	1
Элементы на полу	3	4	5	5
Сложность элементов	0,1-1,0	0,1-0,4	0,1-0,6	0, 2-0,7 (1-эл. 0,8)

3.5. Акробатические упражнения

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

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

3.6. Хореография

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

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

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

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

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

5) релеве ляп и девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание).

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

7) маленькие хореографические прыжки.

8) народно-характерные танцы.

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

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Приказ Министерства спорта РФ от 30 декабря 2016 г. № 1364 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спортивная аэробика".
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры [Текст]: /Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002 г. –304с.
3. Ботяев В.Л. Спортивная аэробика как эффективное средство развития координационных способностей [Текст] / В.Л. Ботяев, Т.И. Тутулова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: материалы XIVсероссийской научно-практической конференции / Сургут. Сургутский Государственный Университет. – Сургут, 2012. – том 1, С. 46-48
4. Ботяев В.Л. Координационные способности как критерий оценки технических возможностей в аэробной гимнастике [Текст] / В.Л. Ботяев, В.Н. Бойко, Т.И. Тутулова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сборник материалов XIVсероссийской с международным участием научно-практической конференции / Сургут. Сургутский Государственный Университет. – Сургут, 2013. – том 2, С. 37-40
5. Крючек, Е.С.Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие [Текст]: учебник / Е.С. Крючек. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: (общие основы теории и методики физ. воспитания; теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-прикл. форм физ. культуры) [Текст]: учебник / Л. П. Матвеев. — М.. Физкультура и спорт, 1991. — 542 с.
7. Спортивная аэробика. Правила соревнований FIG (2013-2016 г.г.) [Текст] / Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики ФИЖ (FIG). - М., 2012г.
8. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Министерство образования Российской Федерации.– М., 2000г.
9. Филлипова, Ю.С. Организация и методика проведения соревнования по спортивной аэробике [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2003. - 60 с.
10. Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2006. - 58с.
11. Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2012. – 58 с.

Перечень аудиовизуальных средств по спортивной аэробике

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

Перечень Интернет-ресурсов

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