МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ЦЕНТР ЮГОРСКОГО СПОРТА»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ СШОР
«Центр Югорского спорта»
_____ Н.А. Солодков
Пр.№ 52 от 29.07.2019 г.

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика

РАССМОТРЕНО

на заседании тренерского совета
МБУ СШОР «Центр Югорского спорта»
протокол № 5 от 28.05.2019 г.

ЮГОРСК, 2019

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……...…… 4

1.1. Введение…… 4
1.2. Характеристика вида спорта…… 6
1.3. Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки в Учреждении. 7

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ……..… 10

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в Учреждении……..……. 10
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в Учреждении……... 11
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта в Учреждении…… 12
2.4. Режимы тренировочной работы в Учреждении……. 13
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку…….. 14
2.6. Предельные тренировочные нагрузки……. 14
2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию……..... 17
2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки в Учреждении…… 20
2.9. Индивидуальная спортивная подготовка по Программе ……..... 20
2.10. Структура годичного цикла спортивной подготовки в Учреждении……. 22

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ……. 23

3.1. Особенности спортивной подготовки на этапах в рамках Программы. Общие рекомендации по проведению тренировочных занятий…… 23
3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований…….….. 26
3.3. Планирование спортивных результатов…… 28
3.4. Организация и проведение врачебно-педагогического,

психологического и биохимического контроля……. 29
3.5. Программный материал для практических занятий. 32
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки …..…… 34
3.7. Планы применения восстановительных средств…….. 37
3.8. Планы антидопинговых мероприятий…… 38
3.9. Планы инструкторской и судейской практики……. 39

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ…… 40

4.1. Критерии оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта……..….. 40
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки 41
4.3. Организация медико-биологического обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки в Учреждении …….…….. 43

V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ….. 44

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Введение.

Новое законодательное содержание отраслевой деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, в связи с принятием и вступлением в силу Федерального закона Российской Федерации от 6 декабря 2011 г. N 412-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", вводит в систему и практику работы организаций и учреждений, осуществляющих спортивную подготовку, новые понятия, определяющие всю дальнейшую работу и принципы организации подготовки спортивного резерва и спортсменов высшего спортивного мастерства. Основные понятия, применяемые в системе спортивной подготовки в соответствии с 412-ФЗ:

программа спортивной подготовки - программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки;

спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки;

спортивный резерв - лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации;

федеральные стандарты спортивной подготовки - совокупность требований к спортивной подготовке по видам спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных и национальных видов спорта), разработанных и утвержденных в соответствии с настоящим Федеральным законом и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Внедрение в практику отраслевой работы федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта (далее – ФССП, федеральные стандарты) и разрабатываемых на их основе программ спортивной подготовки, является важным шагом на пути развития всей системы спортивной подготовки и подготовки спортивного резерва в России.

Федеральные стандарты предназначены для обеспечения:

единства основных требований к спортивной подготовке на всей территории Российской Федерации;

планомерности осуществления спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;

подготовки спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика Муниципального бюджетного учреждения спортивная школа олимпийского резерва «Центр Югорского спорта» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика (утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2014 г. N 1114), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также с учетом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Минспорта России от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554).

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки аэробистов в период прохождения спортивной подготовки в Учреждении на этапах многолетней спортивной подготовки в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика и имеет следующую структуру:

пояснительная записка;

нормативная часть;

методическая часть;

система контроля и зачетные требования;

перечень информационного обеспечения;

план спортивных мероприятий.

При разработке Программы учтены и применялись следующие основные принципы и подходы:

единство углубленной специализации и направленность к высшим достижениям;

программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

индивидуализация спортивной подготовки;

единство общей и специальной спортивной подготовки;

непрерывность и цикличность процесса подготовки;

единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;

единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;

единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внетренировочными факторами.

1.1. Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки в Учреждении.

Подготовка аэробистов высокой квалификации представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обуслов-

лены достижением главной цели, заключающейся в воспитании гармонично развитого человека, способного достичь высоких спортивных результатов. Достижение указанной цели зависит:

от оптимального уровня исходных данных спортсменов;

от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;

наличия современной материально-технической базы;

от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;

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

Для обеспечения этапов спортивной подготовки по Программе Учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов, включающую:

массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика;

просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Подготовка аэробистов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена в Учреждении. Учреждение осуществляет процесс спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика в группах и на этапах начальной подготовки, тренировочном, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки (НП). На этап зачисляются лица, желающие заниматься видом спорта и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа 3 года. На этапе начальной подготовки 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 подготовки.

Основные задачи подготовки:

улучшение состояния здоровья и закаливание;

устранение недостатков физического развития;

формирование устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

обучение основам техники овладения вида спорта спортивная аэробика и широкому кругу двигательных навыков;

приобретение разносторонней физической подготовленности;

воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Группы на тренировочном этапе (ТЭ) формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, проявивших способности к занятиям спортивной аэробикой, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи подготовки:

укрепление здоровья, закаливание;

устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

освоение и совершенствование техники спортивной аэробики;

планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

гармоничное совершенствование основных физических качеств;

формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших тренировочный этап подготовки и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа не ограничена и зависит от динамики прироста спортивных результатов или стабильности показателей. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и результатов. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи подготовки:

повышение общего функционального уровня;

постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;

дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа не ограничивается, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Основные задачи подготовки:

освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;

совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;

индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;

сохранение здоровья

достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

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

Организация процесса спортивной подготовки в Учреждении осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика.

Основными формами спортивной подготовки в Учреждении являются:

групповые и индивидуальные тренировочные занятия;

работа по индивидуальным планам;

тренировочные сборы;

участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

тестирование и контроль.

Тренировочный процесс на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляют тренеры, имеющие высшее профессиональное образование и стаж работы по специальности не менее трех лет. Для проведения занятий кроме основного тренера по виду спорта спортивная аэробика допускается привлечение второ-

го тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в Учреждении. Спортивная подготовка в Учреждении осуществляется на всех этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика. При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

оптимальный возраст для достижения высоких спортивных результатов;

возрастные границы максимально возможных достижений;

возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Нормативные требования к продолжительности тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и оптимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении по виду спорта спортивная аэробика, представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и оптимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	**Длительность этапов (в годах)**	**Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)**	**Наполняемость групп (человек)**
Этап начальной подготовки	2	6	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	2

Зачисление на этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап в Учреждении производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны

соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика и требованиям настоящей Программы.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в Учреждении.

Спортивная подготовка аэробистов включает следующие разделы: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия, технико-тактическая (интегральная) подготовка, участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика представлено в таблице 2.

Таблица 2.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах

Виды спортивной подготовки	**Этапы спортивной подготовки**			
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	40-55	20-39	26-37	31-41
Специальная физическая подготовка (%)	30-40	16-24	21-24	22-24
Техническая подготовка (%)	7-10	20-25	13-17	8-12
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-6	12-18	12-18	12-18
Участие в соревнованиях , тренерская и судейская практика (%)	4-6	13-17	17-23	17-23

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта в Учреждении.

Соревнования в спортивной аэробике являются важным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена. Под соревнователь-

ной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в соревнованиях по спортивной аэробике. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности являются соревнования, целью которых является победа над соперником в личном или командном зачетах. Соревнования, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге команд), основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Требования к участию в соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спортивная аэробика в рамках настоящей Программы:

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.

Показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная аэробика представлены в таблице 3.

Таблица 3.

Минимальные и предельные показатели соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в Учреждении

Виды соревнований (игр)	**Этапы спортивной подготовки**					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
контрольные	-	1	2	2	3	3
отборочные	-	1	2	2	2	3
основные	-	1	1	2	2	3

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

2.4. Режимы тренировочной работы в Учреждении.

Режим тренировочной работы и тренировочный процесс подготовки аэробистов на этапах спортивной подготовки строится на основе принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, реализующийся через следующие направления:

увеличение суммарного годового объема работы (количество часов в год): этап начальной подготовки – 312-468 часов; тренировочный этап – 728-832 часов; этап совершенствования спортивного мастерства – 1456 часов, этап высшего спортивного мастерства – 1664 часа;

увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);

увеличение количества занятий с большими нагрузками в течение недельного микроцикла;

использование различного рода технических средств и природных факторов;

увеличение объема соревновательной деятельности (количество схваток).

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

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

К лицам, проходящим спортивную подготовку по Программе в Учреждении предъявляются следующие требования:

отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом, подтвержденных заключением врача по результатам медицинского обследования (осмотра);

минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе: 8 лет – на этапе начальной подготовки; 14 лет – на тренировочном этапе; 15 лет - на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

соответствие индивидуальных психофизических особенностей спортсмена требованиям вида спорта, этапу спортивной подготовки.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Тренировочные нагрузки на этапах спортивной подготовки в Учреждении определяются тренером с учетом пола, специализации, задач тре-

нировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена. Предельные нормативные объемы тренировочной нагрузки представлены в таблице 4.

Таблица 4.

Максимальные объемы тренировочной нагрузки при подготовке аэробистов в Учреждении

Этапный норматив	**Этап начальной подготовки**		**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**		**Этап совершенствования спортивного мастерства (далее без ограничений)**	**Этап высшего спортивного мастерства (далее без ограничений)**
Год подготовки	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Количество часов в неделю	6	9	14	16	28	32
Количество тренировок в неделю	3	4	6	8	10	10
Общее количество часов в год:	312	468	728	832	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	312	416	520	520

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

являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов указанных в таблице 5.

Таблица 5.

Перечень тренировочных сборов на этапах подготовки

Вид тренировочных сборов	**Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)**				**Оптимальное число участников сбора**
	Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
Специальные тренировочные сборы					
Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований

Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по виду спорта спортивная аэробика приведены в таблицах 6,7.

Таблица 6.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для организации спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Брусья гимнастические низкие	штук	4
2	Зеркало настенное (12х2)	штук	1
3	Коврик гимнастический	штук	20
4	Маты гимнастические	штук	10
5	Мостик гимнастический	штук	2
6	Музыкальный центр	штук	1
7	Палка гимнастическая	штук	10

8	Скакалка гимнастическая	штук	20
9	Скамейка гимнастическая	штук	4
10	Спортивный резиновый жгут	штук	20
11	Стенка гимнастическая	штук	4
12	Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг)	комплект	10

Таблица 7.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование (на 1 занимающегося)

Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	**Единица измерения**	**Этапы подготовки**							
		начальной подготовки		тренировочный (этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства		высшего спортивного мастерства	
		количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
Купальник (комбинезон) для выступления на соревнованиях	штук	-	-	2	1	3	1	4	1
Носки для выступлений	штук	-	-	2	1	3	1	4	1
Кроссовки для выступлений	штук	-	-	1	1	1	1	1	1
Кроссовки для зала (тренировочные)	штук	-	-	1	1	2	1	2	1
Кроссовки легкоатлетические	штук	-	-	1	1	2	1	2	1
Чешки гимнастические	штук	-	-	2	1	2	1	2	1

Колготы для выступлений	штук	-	-	1	1	2	1	2	1
Топ спортивный (тренировочный)	Штук	-	-	1	1	2	1	2	1
Легинсы	штук	-	-	1	1	1	1	1	1
Футболка	штук	-	-	2	1	3	1	3	1
Шорты спортивные	штук	-	-	1	1	2	1	2	1
Костюм спортивный тренировочный	штук	-	-	1	2	1	2	1	2
Костюм спортивный парадный	Штук	-	-	1	2	1	2	1	2
Кепка солнцезащитная штук	штук-	-	-	1	2	1	1	1	1
Костюм ветрозащитный	штук	-	-	-	-	1	2	1	2
Гимнастические накладки для защиты рук.	штук	-	-	-	-	1	2	1	2

2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки в Учреждении. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика указаны в таблице 8.

Таблица 8.

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки в Учреждении

Этапы спортивной подготовки	Количественный состав групп	Разряды и звания
Начальной подготовки	12-30	-
Тренировочный этап	8-20	-
Совершенствования спортивного мастерства	2-7	Кандидат в мастера спорта
Высшего спортивного мастерства	1-4	Мастер спорта России, Мастер спорта международного класса

2.9. Индивидуальная спортивная подготовка по Программе.

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсмена на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства разрабатываются индивидуальные тренировочные программы, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и внетренировочных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки. Объем индивидуальной спортивной подготовки для лиц, проходящих подготовку в Учреждении устанавливается тренером на основе оценки индивидуальных особенностей каждого спортсмена, его физического развития и функционального состояния, а также на основе оценки качества и результатов участия спортсмена в тренировочном процессе и соревнованиях.

При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки спортсменов учитываются: биологические колебания функционального состояния; направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей; текущее состояние тренированности спортсмена; мера индивидуальной величины нагрузки и ее градации; индивидуальные темпы биологического развития спортсмена.

На основе и с учетом всех указанных параметров в отношении спортсменов составляется план индивидуальной спортивной подготовки.

Деятельность по разработке индивидуальных тренировочных программ включает в себя: анализ данных, необходимых для составления тренировочной программы; определение периода реализации тренировочной программы (в соответствии с индивидуальным планом); определение направленности и задач реализации тренировочной программы (в соответ-

ствии с индивидуальным планом); выбор оптимального варианта структуры тренировочного процесса в соответствии с периодом реализации тренировочной программы; определение состава тренировочных средств и режима тренировочной работы, подбор комплекса восстановительных средств и распределение их в соответствии с периодом реализации тренировочной программы, определение сроков и методов контроля (в соответствии с индивидуальным планом).

Результативность и эффективность реализации тренировочной программы обусловлены обоснованным определением состава тренировочных средств и режима тренировочной работы с учетом специализации, индивидуальных особенностей, уровня подготовленности спортсмена и направленности тренировочного процесса. Рекомендации при разработке индивидуальных тренировочных программ:

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

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

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

2.10. Структура годичного цикла спортивной подготовки в Учреждении. Планирование годичной подготовки зависит от многих факторов, главными из которых являются: конкретные цели и задачи подготовки на год, закономерности становления спортивной формы и календарь соревнований. Спортсмены достаточно высокого класса участвуют за год иногда в более чем 10 соревнованиях, проводя при этом до 180 и более поединков в год.

В теории спортивной тренировки приняты понятия: микроцикл, мезоцикл и макроцикл. Микроцикл - относительно законченная часть тренировочного процесса, охватывающая несколько дней, как правило не больше недели. Предложено выделять в микроцикле стимуляционную (кумуляционную) и восстановительную фазы. Принято характеризовать микроциклы по структуре и направленности. По направленности микроциклы бывают: развивающий, ударный, втягивающий, поддерживающий, разгрузочный, адаптационный, реакклиматизационный, специализированный, контрастный и др.

Мезоцикл - система нескольких последовательно соединенных микроциклов, в ходе которых решается достаточно крупная смысловая задача подготовки. Типичные мезоциклы, включающие от 3 до 6 микроциклов.

Макроцикл - это законченный цикл спортивной подготовки, обязательно включающий крупное соревнование или группу соревнований.

Макроциклы обычно бывают годовыми или полугодовыми. Годичный цикл включает период фундаментальной подготовки (втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный и шлифовочный мезоциклы), период основных соревнований и переходный период. Наибольший объем работы спортсмены выполняют в подготовительном периоде, а также на этапе предварительной подготовки к турнирным соревнованиям. Во время непосредственной подготовки основной задачей становится приобретение хорошей скоростной выносливости, что достигается с помощью интервально-переменных методов тренировки. В последние годы все чаще используется многоцикловое планирование, причем количество циклов, как правило, определяется числом соревнований, в которых спортсмен будет выступать. Чем ответственнее соревнования, тем продолжительнее к ним подготовка. Совершенствование подготовки аэробистов идет по двум направлениям: во-первых, целенаправленное многолетнее воздействие на основные компоненты подготовленности и, во-вторых, оптимизация этапа непосредственной подготовки к соревнованиям.

Структура подготовки в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки.

Годовой цикл подготовки спортсменов делится на 6 мезоциклов:

подготовительный мезоцикл (сентябрь);

нагрузочный мезоцикл (октябрь-декабрь);

малый восстановительный мезоцикл (январь);

основной соревновательный мезоцикл (февраль-апрель);

малый соревновательный мезоцикл (май-июнь);

большой восстановительный мезоцикл (июль-август).

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Особенности спортивной подготовки на этапах в рамках Программы. Общие рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Этап начальной подготовки. Оптимальный возраст для начала начальной подготовки в спортивной аэробике составляет 8 лет. Продолжительность этапа — 3 года.

В процессе занятий на этом этапе достигается укрепление здоровья и улучшение физического развития юных аэробистов. Предполагается изучение основ техники выполнения упражнений и элементов в спортивной аэробике. Этап направлен на приобретение занимающимися физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта. Включает формирование интереса к занятиям спортом, воспитание волевых качеств.

В тренировочных занятиях с юными аэробистами решаются следующие задачи:

освоение занимающимися доступных им знаний в области физической культуры и спортивной аэробике, увеличение умений и навыков в беге, прыжках, бросках и ловле мяча, метаниях, лазании, выполнении гимнастических упражнений;

формирование основ техники спортивной аэробики — выполнение упражнений элементов специальной технической подготовки групп А,В,С,Д, их закрепление и совершенствование;

содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости и гибкости.

Тренировочный этап. Оптимальный возраст начала этого этапа составляет 14 лет, средняя продолжительность этапа 5 лет. Занятия проходят в тренировочных группах. Этап условно делится на два под этапа:

Этап начальной спортивной специализации (3 года) направлен на достижение аэробистами всесторонней физической подготовленности, увеличение умений и навыков выполнения технических действий избранного вида спорта и других физических упражнений, приобретение соревновательного опыта. Он охватывает 3-летний период пребывания детей и подростков в тренировочных группах. Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех дальнейшей многолетней подготовки аэробистов. Тренеру на этом этапе следует избегать чрезмерно узкой, форсированной специализации, которая в итоге приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов.

Главными задачами этапа начальной спортивной специализации аэробистов являются:

обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся;

дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой;

создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в спортивной аэробике.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации является увеличение объема при незначительном приросте их общей интенсивности. Интенсивность средств подготовки возрастает, при этом степень ее увеличения нормируется в более узких пределах, чем прирост общего объема. Тренерам на этом этапе подготовки важно соблюдать четкое дозирование напряженности тренировочных и соревновательных нагрузок у аэробистов. Это требование связано с процессом интенсивного роста и полового созревания организма аэробистов, когда резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, являющиеся для организма своего рода нагрузкой.

Этап углубленной специализации в спортивной аэробике (5 лет). На этом этапе совершенствуется техника выполнения элеменотов специаль-

ной технической подготовки в спортивной аэробике и проходит развитие специальных физических качеств. Отмечается повышение общего уровня подготовленности аэробистов и накопление ими соревновательного опыта. У аэробистов наблюдается совершенствование волевых качеств (тренировочная группа, 3-4-й годы обучения). В этом периоде подготовки у занимающихся спортивной аэробикой в основном завершается формирование функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженного тренировочного процесса. Длительность этапа связана не только с общими закономерностями спортивной тренировки, но и с индивидуальными особенностями аэробистов, прежде всего их спортивной одаренностью. На этапе углубленной специализации тренировочный процесс в спортивной аэробике приобретает выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки аробистов неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжают возрастать. Существенно увеличивается количество соревнований. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируется. Спортивная подготовка конкретного аэробиста строится в зависимости от того, попадает ли он в сферу спорта высших достижений или нет. Продолжается процесс совершенствования аэробиста в технике и тактике; двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до прочных двигательных навыков. На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное и вариативное владение техникой аэробики в усложненных условиях, повысить ее индивидуализацию, развить физические и волевые качества, способствующие совершенствованию технического и тактического мастерства аэробистов.

Этап совершенствования спортивного мастерства направлен на совершенствование у аэробистов техники избранного вида спорта и специальных физических качеств, на повышение тактической подготовленности. На этом этапе идет накопление соревновательного опыта и совершенствование психической подготовленности (группа спортивного совершенствования).

Этап высшего спортивного мастерства совпадает с возрастом, благоприятным для достижения аэробистами высоких спортивных результатов, имеет организационную взаимосвязь с этапом высших достижений.

На этих 2-х этапах у аэробистов можно выделить 3 возрастные зоны: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта, участие в международных спортивных соревнованиях в группах юношей, девушек, юниоров); зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие в Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы); зону поддержания высших спортивных результатов на этапе спортивного совершенствования. Одной из главных задач на

этих этапах является подготовка аэробистов к соревнованиям и успешное участие в них. В сравнении с предшествующими этапами тренировка спортсменов теперь приобретает еще более специализированную направленность. Тренер использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировочной деятельности, чтобы спортсмены на этом этапе могли достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Продолжительность этапов подготовки спортсменов не имеет четких границ. Решая вопрос перехода к следующему этапу, важно учитывать индивидуальные особенности каждого аэробиста: паспортный и биологический возраст, уровень физического развития и подготовленности

3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по спортивной аэробике осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет информирования спортсменов о технике безопасности в процессе спортивной подготовки ведется в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

Основные рекомендации и требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по спортивной аэробике .

3.2.1. Общие требования безопасности:

к занятиям по спортивной аэробике допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

нельзя есть за 1,5 – 2 часа до начала занятий;

занятия по спортивной аэробике должны проводиться в спортивной одежде;

спортсмены должны бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;

спортсмены должны соблюдать правила личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах, волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.). На тренировке допускается находиться только в чистой спортивной одежде, в чистой спортивной обуви;

спортсмены должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

3.2.2. Требования безопасности перед началом занятий:

надеть спортивную форму;

входить в спортзал по разрешению тренера и только с тренером;

проверить спортивные маты на отсутствие посторонних предметов;

снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других спортсменов (серьги, часы, браслеты и т.д.). Очки при работе в парах запрещены. Если есть брекеты на зубах, об этом должны быть предупреждены тренер и остальные спортсмены.

- начинать занятие , делать остановки и заканчивать занятия (упражнения) только по команде тренера;
- строго выполнять требования тренера;
- избегать столкновений с игроками, толчков или ударов по рукам и ногам игроков;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- внимательно слушать и выполнять все команды тренера.
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений;

при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;

запрещается жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы;

запрещается покидать занятие без разрешения тренера.

3.2.4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:

при возникновении повреждений спортивных матов сообщить тренеру;

при появлении болей, плохом самочувствии, получении травмы прекратить занятие и сообщить об этом тренеру;

при возникновении чрезвычайных ситуаций соблюдать спокойствие и выполнять все указания тренера.

3.2.5. Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- снять спортивную одежду;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- тщательно проветрить спортивный зал.

3.3. Планирование спортивных результатов.

Планирование спортивных результатов осуществляется на основе определения параметров соревновательной деятельности, показателей технико-тактического мастерства спортсмена, необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующие им характеристик специальной физической подготовленности.

Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годичных макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного ре-

зультата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.).

В рамках программы обеспечивается разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого тщательно анализируется динамика нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годичных макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. От решения этой задачи зависит соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемому.

Планирование годичной тренировки на этапах и в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства существенно отличается от планирования подготовки на предыдущих этапах. С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейших спортсменов. В целях прогнозирования и планирования целевого спортивного результата темпы роста спортивного мастерства сопоставляются с модельными показателями, рассчитанными на основе анализа спортивных биографий сильнейших спортсменов мира, учитываются динамика тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

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

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

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

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

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

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

Организация медико-биологического обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки в Учреждении включает в себя:

углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

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

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

санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и/или врачебно-физкультурным диспансером (отделением) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в Учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях с которыми у Учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, заключен договор на представление медицинских услуг. В соответствии с частью 1 статьи 34.5. Федерального закона 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 Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

Тренерский контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, виды, сроки, показатели и методы педагогического контроля указаны в таблице 9.

Таблица 9.

Виды, сроки, показатели и методы педагогического контроля в рамках Программы

Виды педагогического контроля	**Сроки (в соответствии с индивидуальным планом спортив-**	**Показатели оценки**	**Методы педагогического контроля**

	ной подготовки)		
Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками	- оперативный; - текущий; - этапный	- специализированная нагрузка; - координационная сложность нагрузки; - направленность нагрузки; - величина нагрузки;	- сбор мнений спортсменов и тренеров; - анализ рабочей документации тренировочного процесса; - педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований;
Контроль над физической подготовленностью	- этапный	- уровень развития физических способностей	- определение и регистрация показателей тренировочной деятельности; - тестирование различных сторон подготовленности спортсменов и др.
Контроль над технической подготовленностью	- текущий, - этапный	- объем техники; - разносторонность техники; - эффективность техники; - освоенность	

Цель психологического контроля - оценка суммарного психологического состояния спортсмена и выявление отдельных факторов, влияющих на его психологическое состояние. Система комплексного психологического контроля представлена в таблице 10.

Таблица 10.

Система комплексного психологического контроля в соответствии с Программой

Виды психологического контроля	**Психологические особенности спортсменов, составляющие предмет контроля**	**Направление использования данных психологического контроля в подготовке спортсменов**
Углубленный специализированный контроль (ежегодно)	- социально-психологический статус в команде; - направленность личности, ведущие отношения, мотивация; - свойства нервной системы и темперамента	- спортивная ориентация и отбор в команду; - индивидуализация многолетнего и годичного планирования; - формирование индивидуального стиля деятельности; - выбор индивидуально оптимальной стратегии подготовки

Этапный контроль (в соответствии с планом спортивной подготовки)	- относительно постоянные конфликты и состояния; - психические процессы и регуляторные функции	- определение индивидуально оптимальной тактики педагогических воздействий; - разработка индивидуальных модельных характеристик психологической подготовленности и готовности; - выделение лиц, нуждающихся в психопрофилактике и психорегуляции
Текущий контроль (ежемесячно)	- активность - актуальные эмоциональные состояния	- определение индивидуально адекватных средств психологической подготовки; - экстренная коррекция заданий и требований к спортсмену
Оперативный контроль (в процессе тренировочных занятий)	- состояния непосредственной психической готовности к действию	- экстренная коррекция эмоционального состояния и уровня активности

3.5. Программный материал для практических занятий.

Общий примерный перечень задач тренировочного процесса в рамках Программы по разделам спортивной подготовки представлены в таблице 11.

Таблица 11.

Содержание задач тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки в рамках Программы

Разделы подготовки	**Задачи тренировочного процесса**
Теоретическая подготовка	Формирование целостного представления о характере соревновательной деятельности в избранном виде спорта
	Формирование системы знаний по спортивной подготовке в избранном виде спорта
	Формирование знаний об особенностях адаптации организма в избранном виде спорта
	Совершенствование способности управлять эмоциональным состоянием в условиях соревнований
	Формирование психологической готовности к участию в соревнованиях
	Формирование умения использовать приемы активной саморегуляции психических состояний
	Развитие и совершенствование психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (ОФП)	Развитие общей выносливости посредством выполнения общеподготовительных упражнений, выполняемых в различных режимах
	Укрепление органов и систем, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности посредством выполнения общеподготовительных упражнений

	Совершенствование способностей, являющихся фундаментом для различных направлений специальной подготовки в скоростно-силовых видах спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений
	Укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование телосложения с учетом специфики скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений
	Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов с учетом специфики скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений
	Поддержание высокого уровня функциональной подготовленности посредством выполнения общеподготовительных упражнений
	Восстановление функций организма и физическая реабилитация после специфических нагрузок
Специальная физическая подготовка (СФП)	Совершенствование двигательных способностей в специфических режимах работы, характерных для скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации
	Обеспечение эффективного совершенствования и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике с учетом специфики скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации
	Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и условий соревновательной деятельности, специфичных для избранного вида спорта посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации
	Достижение максимальной степени согласованности двигательной и вегетативных функций посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы)
	Совершенствование точности и дифференциации движений с учетом специфики скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения специально-подготовительных упражнений
	Достижение стабильности и оптимальной вариативности двигательных действий, составляющих основу соревновательного упражнения в скоростно-силовых видах спорта посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации
	Достижение стабильности, надежности и устойчивости результата посредством выполнения соревновательных упражнений
	Воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации
	Совершенствование физиологических функций необходимых для освоения соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях действия сбивающих факторов и при различном функциональном состоянии организма посредством моделирования соревновательной ситуации
	Формирование готовности успешно выступать на соревнованиях в избранном виде спорта посредством моделирования соревновательной ситуации
	Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности посредством моделирования соревновательной ситуации
	Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревнова-

	тельной деятельности спортсмена
	Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности
	Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений
	Совершенствование способности распределения сил в соревновательной деятельности в избранном виде спорта
	Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Главная задача психологической подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных результатов. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена-происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки. Ниже представлено краткое описание и содержание основных методов и приемов психологической подготовки.

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных состояний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психическо-

го состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляци.

Гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке). В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.

Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции. Побуждение к самовоспитанию осуществляется через обучение приемам саморегуляции. Некоторые из приемов очень простые. Их необходимо просто запомнить и применять в нужный момент. Эти способы саморегуляции называют отключение и переключение. Регулирующую функцию здесь выполняют образы отражаемого и отношение к ним, которые сложились у спортсмена. Цель отключения и переключения состоит в том, чтобы спортсмен осуществлял длительное удержание направленного сознания в русле, далеком от травмирующей ситуации. В данном случае приемы саморегуляции базируются на отражении спортсменом (основной функцией сознания является отражение) окружающего материального мира. Существуют способы саморегуляции, связанные с отражением своего физического «Я». Они в наибольшей мере насыщены специальными приемами:

контроль и регуляция тонуса мимических мышц. Этот прием требует специальной тренировки. Наибольший эффект достигается, если в процессе овладения данным приемом спортсмен проверяет и закрепляет его в разнообразных жизненных ситуациях. Основным из критериев овладения этим приемом саморегуляции является способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствие мышечного напряжения);

контроль и регуляция мышечной системы спортсменов. Психическая напряженность всегда вызывает ее избыточное напряжение. Тренировка в расслаблении мышц осуществляется с помощью словесных самоприказов, самовнушений, способствующих сосредоточенности сознания на определенных группах мышц;

контроль и регуляция темпа движений и речи. Эмоциональная напряженность, наряду с мышечной скованностью, выражается в повышении привычного темпа движений и речи, при этом спортсмен начинает суетиться, беспричинно торопиться. В этом случае управление своим состоянием сводится к стремлению избавиться от суетливости, наладить четкий ритм своей деятельности, исключить необходимость спешки;

специальные дыхательные упражнения. Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению напряжения. Усвоенное и хорошо закрепленное ритмичное дыхание оказывается высоко эффективным способом саморегуляции эмоционального напряжения;

разрядка. Этот прием дает «выход» эмоциональному напряжению. Как прием саморегуляции, разрядка реализуется обычно в специфических

формах разминки (выполнение определенного упражнения в полную силу).

Наиболее эффективны способы саморегуляции, связанные с отражением своего духовного «Я» (направление сознания на самого себя). Для них характерны разнообразные приемы, такие как:

отвлечение путем сюжетных представлений и воображений - уметь воссоздать и удержать в сознании картины прошлого (связанные с ощущением спокойствия и уверенности) очень важно для саморегуляции эмоциональных состояний;

самовнушение - в процессе спортивной деятельности спортсмен может давать себе наставления, приказы, обращаться к себе с просьбой и т.д. (в основе этого приема саморегуляции лежит принцип использования словесных формул);

самоубеждение - это своеобразная психотерапия, когда саморегуляция осуществляется в разговорах с самим собой или с кем-то другим.

Следует выделить способы саморегуляции, в основе которых лежит отражение спортсменом своего социального «Я». Для них характерны два приема:

регулирование цели - умение вовремя поставить цель в точном соответствии со своими возможностями, отодвинуть ее в состоянии эмоциональной напряженности, а потом вновь актуализировать ее, когда придет время, что доступно только спортсмену с многолетним спортивным стажем и значительным опытом выступлений на соревнованиях;

ритуал предсоревновательного поведения - в его основе лежат определенные стереотипы, вследствие чего нарушать его или изменять, особенно на крупных соревнованиях, нецелесообразно, так что его выполнение уже само по себе становится успокаивающим фактором.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

3.7. Планы применения восстановительных средств.

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах тренировочных занятий и микроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий. Средства восстановления (педагогические, психологические, медико-биологические), применяемые в рамках Программы представлены в таблице 12.

Таблица 12.

Комплекс педагогических, психологических, медико-биологических средств восстановления, применяемых в рамках Программы

Средства и мероприятия	Сроки реали-

	зации
Педагогические	
- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; - «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); - рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; - планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; - рациональная организация режима дня.	
Психологические	
- аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); - гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
Медико-биологические	
- рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям. - физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани	В течение всего периода реализации программы

3.8. Планы антидопинговых мероприятий.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

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

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

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

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

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

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

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

повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой. Примерный план мероприятий, форма и сроки их проведения, указаны в таблице 13.

Таблица 13.

Примерный план антидопинговых мероприятий в рамках Программы

Содержание мероприятия	**Форма проведения**	**Сроки реализации мероприятий**
Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	
Участие в образовательных семинарах	Семинары	
Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	

3.9. Планы инструкторской и судейской практики. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований. Примерный план и содержание инструкторской и судейской практики представлены в таблице 14.

Таблица 14.

Примерный план инструкторской и судейской практики в рамках Программы

Задачи	**Виды практических заданий**	**Сроки реализации**
- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	- Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. - Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. - Обучение основным техническим элементам и приемам. - Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. - Подбор упражнений для совершенствования техники. - Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта.

Основными критериями оценки занимающихся в группах на этапах спортивной подготовки является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями.

Основные критерии оценки занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, состояние здоровья спортсменов.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная аэробика указано в таблице 15.

Таблица 15.

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

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	1
Условные обозначения, использованные в таблице: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.	

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

Комплексы и нормативы выполнения контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих подготовку на этапах в рамках Программы представлены в таблицах 16-18.

Таблица 16.

Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и перевода лиц, прошедших спортивную подготовку на тренировочный этап

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

Таблица 17.

Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе и перевода лиц, прошедших спортивную подготовку на этап совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не менее 11,6 с)	Бег 60 м (не менее 12,3 с)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
	Шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица 18.

Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении для перевода на этап высшего спортивного мастерства и подтверждения в последующем уровня и качества спортивной подготовки на этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8.7 с)	Бег 60 м (не более 9.6 с)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 9 мин)	Бег на 2 км (не более 11 мин)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 17 раз)
Сила	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8,7 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу, ноги выпрямлены, вместе. Кисти рук тянутся вперед (не менее 5 см ниже уровня стоп)	
	Продольный шпагат на полу (полное касание пола бедрами)	
	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	"кандидат в мастера спорта"	

4.3. Организация медико-биологического обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки в Учреждении.

Врачебный и биохимический контроль на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется на базе врачебно-физкультурного диспансера. В зависимости от частных задач, контроль включает следующие мероприятия:

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

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

Этапный врачебный контроль (ЭВК) и этапное комплексное биохимическое обследование (ЭКО) проводятся не реже 3-4 раз в год.

Врачебно-педагогическое наблюдение, текущее биохимическое обследование (ТО), текущий врачебный контроль осуществляется на базе Учреждения в соответствии с положением «О врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом» (приказ Минздрава РФ «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и ЛФК» от 20.08.01 № 337). С целью учета состояния спортсмена на каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта, которая хранится в врачебно-физкультурном диспансере и медицинском кабинете Учреждения.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными актами Учреждения.

V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, Интернет-ресурсов для использования в работе по Программе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта спортивная аэробика в Муниципальном бюджетном учреждении спортивная школа олимпийского резерва «Центр Югорского спорта»:

Список литературных источников:

1. Автюович М. Красота требует жертв // Гимнастический мир. 2000. № 2.
2. Андерсон Н. «Суэт системз» (Sweat Systems) // Материалы семинара подготовки инструкторов по аэробике. М.: Национальная школа аэробики, 1990.
3. Андресян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.: РГАФК, 1996. 23 с.
4. Ауэрбах Л. Рассказы о вальсе. М.: Сов. композитор, 1980. 176 с.
5. Бабушкин Г.Д. Актуальные проблемы профессионального становления и воспитания специалистов // Теория и практика физической культуры. 1991. № 7. С. 5-39.
6. Бабушкин Г.Д., Двоеглазов А.Н. Управление формированием профессиональных умений у студентов физкультурного вуза в условиях спортивно-педагогической деятельности // Теория и практика физической культуры. 1994. № 3-4. С. 11-13.
7. Базарова Н.П. Классический танец. Л.: Искусство, 1984. 199 с.
8. Борилкевич В.Е. Организационные и методические принципы системы «Аэро-фитнесс» // Теория и методика физической культуры. 1998. № 3. С. 24-25.
9. Вербова З.Д. Искусство произвольных упражнений. М.: Физкультура и спорт, 1966. 86 с.
10. Виру А.А., Юримяэ Т.А., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения М.: Физкультура и спорт, 1988. 142 с.
11. Герасимова Е., Романенко И. Аэробика для малышей // Физкультура и спорт. 1996. № 9. С. 18-19.
12. Гимнастика и методика преподавания: Учеб. для ин-тов физической культуры. М.: Физкультура и спорт. 1987. 336 с.
13. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т. Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. М.: Сов. спорт, 1991. 96 с.
14. Гониянц С.А., Акопян С.С. Особенности двигательной активности мужчин зрелого возраста: Учеб.-метод. рекомендации. М., 1994. 60 с.

15. Губанов В.А. Проведение занятий гимнастикой с музыкальным сопровождением: Метод. разработки для студентов ГЦОЛИФК. М., 1980. 30 с.
16. Губанов В.А. Урок гимнастики и методика его проведения: Метод. рекомендации для студентов и слушателей ФПК ГЦОЛИФК. М., 1987. 36 с.
17. Гуськов С.И., Дегтярева Е.И. Новые виды физической активности женщин - веление времени // Теория и практика физической культуры. 1998. № 2. С. 56-57.
18. Далькроз Е.Ж. Ритм. Его воспитательное значение для жизни и для искусства // Театр и искусство. М., 1930. Т. 6. 120 с.
19. Дюперрон Г.А. Краткий курс истории физических упражнений. Л., 1924. 66 с.
20. Еремина М. Роман с танцем. М.: Танец, 1998. 256 с.
21. Ермолин С.Н., Сиднева Л.В. Питание и контроль массы тела при занятиях аэробикой. М.: Тровант, 1999. 94 с.
22. Иванова О.А. Танцевальные упражнения в американской аэробике: Учеб. пособие. М., 1990. 34 с.
23. Иванова О.А., Поддубная Ж.В. Все о стретчинге. М.: Национальная школа аэробики, 1991. 31 с.
24. Иванова О.А., Поддубная Ж.В. Сто упражнений стретчинга для различных групп мышц. М.: Национальная школа аэробики, 1992. 33 с.
25. Каджаспиров Ю.Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов. М.: Физкультура и спорт. 1987. 64 с.
26. Климов А. Основы русского народного танца. М.: МГИК, 1994. 318 с.
27. Конен В. Рождение джаза. М.: Сов. композитор, 1984. 312 с.
28. Корецкий В.М. Профессионально-педагогическая деятельность как предмет исследования методологии подхода теоретического анализа // Теория и практика физической культуры. 1980. № 3. С. 30-32.
29. Корецкий В.М. Комплексная оценка практической подготовленности студентов к профессионально-педагогической деятельности // Системы подготовки кадров по физической культуре и спорту. М., 1981. С. 9-10.
30. Королева Э.А. Танец и художественная культура. Минск, 1997. 188 с.
31. Ко Ын Джу. Социально-педагогические основы формирования мотиваций занятия спортивными танцами: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.: РГАФК, 2000. 24 с.
32. Крадман Д.А. Истоки выразительного движения // Физическая культура в школе. 1969. № 2. С. 24-25.
33. Кристофер Освальд, Стенли Баско. Стретчинг для всех. М.: Экспопресс, 2001. 192 с.

34. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. М.: Олимпия-Пресс, 2001. 64 с.
35. Крючек Е.С., Кудашова Л.Г., Малышева О.М. и др. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учеб. пособие. СПб., 1994. 59 с.
36. Крючек Е.С., Лукина С. Знакомьтесь, гимнастрада! // Гимнастический мир Санкт-Петербурга. 2000. № 2. С. 19-20.
37. Купер К. Новая аэробика. М.: Физкультура и спорт, 1979. 125 с.
38. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 1987. 191 с.
39. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. 2-е изд., доп. и перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. 224 с.
40. Купер Л. Материалы семинара по аэробике «Лесли фитнесс-формат». М.: Национальная школа аэробики, 1991. 30 с.
41. Купер Л. Модель физического развития Лесли (Lesley's Fitness nat): Материалы семинара по аэробике. М.: Национальная школа аэробики, 1991.
42. Лин И., Ивлев М.П., Григоренко А.В., Мякинченко А.В., Шестаков М.П. Международная система подготовки специалистов по аэробике // Теория и практика физической культуры. 1995. № 12. С. 54-57.
43. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. М.: Физкультура и спорт, 1987. 160 с.
44. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. М.: Просвещение: Владос, 1994. 92 с.
45. Лисицкая Т.С., Ростовцева М.Ю., Ширковец Е.А. Ритмическая гимнастика, методика и физиологическое обоснование // Гимнастика: Сб. ст. М., 1985. № 4. Вып I. С. 24-29.
46. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Силовая аэробика: упражнения с экспандером. М.: Тровант; Троицк, 1999. 32 с.
47. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Учебник по аквааэробике. М.: Тровант; Троицк, 1998. 30 с.
48. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика со скакалкой. М.: Тровант; Троицк, 1999. 32 с.
49. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Хореография в аэробике. М.: Тровант; Троицк, 2000. 18 с.
50. Литл Т. Главное - техника. М.; СПб, 1997. 254 с.
51. Макарова Л.В. Преподаватель: модель деятельности и аттестации. М., 1992. 67 с.
52. Маслов В.И., Зволинская Н.Н. Теоретические подходы к обоснованию понятия и состава содержания высшего физкультурного образования // Проблемы высшего физкультурного образования. М., 1988. С. 67-69.

53. Маслов В.И., Зволинская Н.Н. Высшее физкультурное образование сегодня и завтра // Теория и практика физической культуры. 1990. № 12. С. 21-25.
54. Маслов В.И., Зволинская Н.Н. Многоуровневая структура высшего физкультурного образования - очередной указ или осознанная общественная необходимость // Теория и практика физической культуры. 1994. № 12. С. 3-8.
55. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физической культуры. М., 1991. 543 с.
56. Миссет Д. Джазэсайз. М.: Национальная школа аэробики, 1992. 41 с.
57. Мысовский В.С., Фейертаг В.Б. Джаз: Краткий очерк. Л.: Музгиз, 1960. 49 с.
58. Мякинченко Е.Б., Ивлев М.П., Шестаков М.П. и др. Методология управления тренировочной нагрузкой на занятиях по базовой танцевальной аэробике // Теория и практика физической культуры. 1997. № 5. С. 39-42.
59. Мякинченко Е.Б., Ивлев М.П., Шестаков М.П. и др. Тренировочная нагрузка на занятиях по базовой аэробике // Аэробика. 1999. Осень. С. 2-11.
60. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Теория и методика преподавания аэробики: Метод. материалы. Киев, 1998. 33 с.
61. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике: Учеб.-метод. пособие. Киев, 1998. 33 с.
62. Попова Е. Как выбрать гимнастику // Гимнастический мир Санкт-Петербурга. 2000. № 2. С. 21-22.
63. Рэтнер А. Фитнесс по-американски // Олимпийская панорама. 1985. № 3. С. 39-41.
64. Решетень И.Н. Воспитательная работа с учащимися в процессе педагогической практики в школе: Метод. рекомендации. М., 1980. 60 с.
65. Рожнова С.И. Комплекс американской аэробики для начинающих. М., 1990. 19 с.
66. Ронсар Н. Как победить целлюлит. М., 1996. 217 с.
67. Ростовцева М.Ю. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовке студентов, специализирующихся по гимнастике: Метод. разработка для студентов ГЦОЛИФК. М., 1989. 28 с.
68. Ростовцева М.Ю., Ивлиев Б.К. Физиологическая реакция организма на длительную работу в «прыгунках» // Сборник трудов ученых РГАФК. М., 1999. С. 82-85.
69. Ростовцева М.Ю., Ивлиев Б.К. Педагого-физиологическое обоснование использования ботинок-тренажеров «Эксолоперс» в фитнесс-гимнастике // Сборник трудов ученых РГАФК. М., 2000. С. 69-76.

70. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовке учителя физической культуры: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1984. 24 с.
71. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. пособие. М.: Просвещение, 1989. 175 с.
72. Сандерс М. Гидроаэробика - круговая тренировка в воде. М.: Национальная школа аэробики, 1990. 27 с.
73. Селуянов В.Н. Методика силовой подготовки в оздоровительной физической культуре // Аэробика. 2000. Зима. С. 2-5.
74. Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Мякинченко Е.Б. и др. Изотон (основы теории оздоровительной физической культуры): Учеб. пособие. М., 1995. 68 с.
75. Сиднева Л.В. Фанданс аэробикс. Троицк, 1997. 30 с.
76. Сиднева Л.В. Слайд-аэробика. Троицк, 1997. 17 с.
77. Сиднева Л.В. Степ-аэробика. Троицк, 1997. 12 с.
78. Сиднева Л.В. Учебное пособие по аэробике на мячах. Троицк, 1997. 31 с.
79. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по персональному тренингу / Федерация аэробики России. М., 1996. 64 с.
80. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Фитнесс для детей и подростков. М.: Тровант; Троицк, 1997. 60 с.
81. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М.: Тровант; Троицк, 1997. 48 с.
82. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Методика развития силы (STT и другие системы). М.: Тровант; Троицк, 1998. 46 с.
83. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П., Половинке О.Н. Базовая аэробика. Второй уровень / Федерация аэробики России. М., 1998. 27 с.
84. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: Учеб. пособие. М., 2000. 74 с.
85. Слайд-рибок: базовый курс / Reebok International LTD. Reebok University press, 1994. 44 с.
86. Слайд-рибок: программа тренировки на выносливость / Reebok International LTD. Reebok University press, 1994. 27 с.
87. Смирнов Н., Ципляускас А. Музыка и скорость // Легкая атлетика. 1977. № 8. С. 17.
88. Смолевский В.М., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. М.: Просвещение, 1992. 80 с.
89. Сонькин В.Д., Тиунова О.В. Зоны мощности - взгляд спустя 50 лет // Теория и практика физической культуры. 1989. № 5. С. 56.
90. Степ-рибок: вводный курс / Reebok International LTD. Reebok University press, 1994. 45 с.
91. Степ-рибок: комбинации и вариации / Reebok International LTD. Reebok Univeisity press, 1994. 41 с.

92. Столбова Т.Т., Иванова О.А. Построение танцевальных комбинаций в аэробике (по материалам видеозаписи учебной программы калифорнийского клуба «Кирпичные тела» (США)). М., 1989. 30 с.
93. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. М.: Физкультура и спорт, 1993. 352 с.
94. Томсон Д. Как победить лишний вес. М.; СПб., 1997. 192 с.
95. Учебное пособие по аэробике на мячах (А-бол-аэробика) / Федерация аэробики России. Троицк, 1996. 31 с.
96. Филиппова Ю.С. Оздоровительная аэробика. Новосибирск, 1995. 40 с.
97. Френсис Л. Методика преподавания оздоровительной аэробики. М.: Национальная школа аэробики, 1992. 46 с.
98. Хозяинов Г.И. Педагогическое мастерство преподавателя. М., 1988. 79 с.
99. Цыганкова И.Я. Формирование навыков составления композиций произвольных упражнений в художественной гимнастике: Метод. разработка для студентов и слушателей факультета повышения квалификации ГЦОЛИФК. М., 1991. 34 с.
100. Чернов А.А. Бялик М. Г. О легкой музыке, о джазе, о хорошем вкусе. М.; Л., 1965. 156 с.
101. Чичикин В.Т. Профессиональная готовность педагога. Нижний Новгород, 1998. 101 с.
102. Шмитт Ф., Тайверс С. Ножки мирового стандарта. Эффективная шестинедельная программа приведения в форму ваших ног, мышц ягодиц и бедер: Пер. с англ. М.: «НИН», 1994. 144 с.
103. Эллингтон Дарден. Брюшной пресс за 6 недель. М.: Эксмор-пресс, 2001. 269 с.

Перечень Интернет ресурсов:

1. Всероссийская федерация спортивной аэробики: http://www.sport-aerob.ru/

2. Официальный сайт Министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: http://www.minsport.gov.ru

3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: http://lib.sportedu.ru/press

*План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий - План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в рамках Программы формируется ежегодно Муниципальным бюджетным учреждением школа олимпийского резерва «Центр Югорского спорта», на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по виду спорта спортивная аэробика календарных планов физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий города и региона, и является неотъемлемой частью настоящей Программы.