

Государственное бюджетное учреждение города Москвы «Спортивная школа № 29
«Хамовники» Департамента спорта и туризма города Москвы
(ГБУ «СШ № 29 «Хамовники» Москомспорта)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ «СШ № 29
«Хамовники» Москомспорта
_____ Т.Н. Быстрова
«__» _____ 2018 г.

Программа по спортивной подготовке по виду спорта спортивная аэробика,
разработана на основании федерального стандарта
по виду спорта – спортивная аэробика.
(Приказ Министерства спорта РФ № 927 от 20 ноября 2014 г.)

Срок реализации программы – 4 года

г. Москва, 2018 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивная аэробика является неолимпийским видом спорта. Включен во Всероссийский реестр видов спорта под № 082 000 1411 Я.

Спортивная аэробика - это слитные воедино динамичные движения, сила, гибкость, координация и музыкальность, демонстрируемые спортсменом в упражнении длительностью 1 мин.30 сек. На площадке 7x7 или 10x10 м с любым гладким покрытием. Соревновательная программа спортсмена представляет собой композицию из различных по сложности и содержанию движений и элементов, выполняемых с высокой интенсивностью под музыку. При выполнении программы спортсмен должен выполнить элементы на силу, гибкость, ловкость и выносливость. На этапах спортивной подготовки этот вид спорта способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию функций организма детей и подростков, формированию правильной осанки, развитию общей физической подготовки, способствует развитию хореографических, музыкальных, акробатических навыков, а также морально-волевых качеств.

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

Таблица 1

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
Индивидуальные выступления	0820011811Я
Смешанные пары	0820021811Я
Трио	0820031811Я
Группа 5	0820041811Я
Гимнастическая платформа	0820051811Л
Танцевальная гимнастика	0820061811Л

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.

Спортивная подготовка по виду спорта «спортивная аэробика» осуществляется в ГБУ «Спортивная школа № 29 «Хамовники» Москомспорта (далее - учреждение) на следующих этапах спортивной подготовки:

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

Целью деятельности Учреждения является спортивная подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд города Москвы и Российской Федерации.

Спортивная подготовка осуществляется в соответствии с государственным заданием, утвержденным Департаментом физической культурой и спортом города Москвы, ежегодно, а также в соответствии с субсидией, целевой субсидией и привлечением внебюджетных средств.

Подготовка в виде спорта «спортивная аэробика» построена на основе следующих принципов:

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

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

1. Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

- **Подготовительный этап (базовый):**

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

- **Специальный подготовительный этап:**

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель).

2. Соревновательный период (период основных соревнований):

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

Соревновательный период делится на два этапа:

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

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

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;

- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;

- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

3. Переходный период:

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Спортивная подготовка по спортивной аэробике в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

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

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

Таблица 2

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) (мальчики, девочки)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	8	11-13
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	14	5-7
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	15	3-4

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1. Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «спортивная аэробика»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «спортивная аэробика».

2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная аэробика»;
- формирование мотивации для занятий видом спорта «спортивная аэробика»;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике спортивной аэробики элементам и связкам;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства:

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

4. Этап высшего спортивного мастерства:

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

Таблица 3

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

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	до двух лет	свыше двух лет
1	2	3	4	5	6	7
Общая физическая подготовка (%)	27-36	25-34	12-16	9-12	9-12	9-12
Специальная физическая подготовка (%)	18-24	18-24	18-24	18-24	18-24	18-24
Техническая подготовка (хореография, совершенствование техники каскадов, сложных элементов, соединений) (%)	30-40	32-42	37-50	40-54	40-54	39-53
Тактическая (%)	1-2	1-2	4-6	4-6	3-4	1-2
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	4-6	4-6	3-4	3-4
Участие в соревнованиях (%)	2-4	2-4	8-12	8-12	8-13	9-13
Контрольные испытания (%)	4-6	4-6				
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	1-2	3-4
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1-2	1-2	2-3	2-4

Таблица 4

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки:

№	Разделы подготовки (кол-во часов в неделю)	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
		1 г.	2,3г	1г.	2г	3г.	4г.	5г.	1г.	2г.	3г.	весь период
1	Количество часов в неделю	6	9	12	12	18	18	18	24	28	28	32
2	Количество тренировок в неделю	3	3-4	5	5	5	5-6	5-6	6	6	6	6-7
3	Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	312-416	312-416	364-624	364-624	364-624	468-728	468-728	468-728	468-728

Таблица 5

Многолетний план тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»:

№	Разделы подготовки (кол-во часов в неделю)	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
		1 г.	2,3г	1 г.	2 г.	3 г.	4 г.	5 г.	1 г.	2 г.	3 г.	весь период
1	Теоретическая подготовка	2	5	10	10	9	9	9	9	6	6	9
2	СФП	84	93	114	114	84	84	84	84	384	384	316
3	Техника спортивной аэробики	36	60	109	109	246	246	246	300	300	300	348
4	Акробатика	48	100	223	223	170	170	170	220	100	100	148
5	Хореография	36	110	80	80	171	171	171	223	236	236	297
6	ОФП	96	90	66	66	84	84	84	84	200	200	316
7	Участие в соревнованиях	10	10	22	22	16	16	16	16	26	26	22
Общее количество часов		312	468	728	728	936	936	936	1352	1352	1352	1456

Таблица 6

Спортивная подготовка в учреждении предусматривает проведение тренировочных сборов. Финансирование, которых происходит за счет бюджетных средств в пределах субсидии на реализацию государственного задания и ЕКП.

Тренировочные сборы по виду спорта «спортивная аэробика»:

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				оптимальное число участников сбора
		этап высшего спортивного мастерства	этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	по решению администрации учреждения
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям г. Москвы	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	по решению администрации учреждения

Участие в соревнованиях спортсменами учреждения, осуществляется в соответствии с ЕКП, утвержденным Департаментом физической культуры и спорта города Москвы в пределах выделенной субсидии, в том числе за пределами Российской Федерации.

Таблица 7

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «спортивная аэробика»:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 г.	2,3 г.	1,2 г.	3,4,5 г.		
Контрольные	2	1	2	2	4	6
Отборочные	-	3	4	5	6	8
Основные	2	4	6	7	8	8
Главные	-	1	1	1	3	3

Таблица 8

Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Требования по спорт. мастерству	Возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (чел.)	
			мин.	макс.	мин.	макс.
Этап начальной подготовки	1 г.	выполнение контрольно-переводных нормативов	6	17	11	13
	2 г.	выполнение контрольно-переводных нормативов	8	17	14	15
	3 г.	III юн.р.	7	17	14	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г.	II юн.р.	12	17	11	13
	2 г.	I юн.р.	12	17	11	13
	3 г.	III, II р.	12	17	11	13
	4 г.	II р.	12	17	8	10
	5 г.	I р.	12	17	8	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 г.	КМС	14	без ограничений	5	7
	2,3 г.					
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	МС, МСМК	15	без ограничений	3	4

2.2. Оценка качества предоставления услуг по спортивной подготовке учреждения:

Для оценки качества предоставления услуг по спортивной подготовке учреждения – два раза в год проводятся контрольные и контрольно-переводные испытания для спортсменов на этапах подготовки.

Основные критерии оценки качества усвоения программы спортивной подготовки является:

- выполнение нормативных показателей общей и специальной физической подготовленности для каждого этапа подготовки;
- наличие положительной динамики уровня подготовленности в соответствии с утвержденными нормативами;

- освоение объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами спортивной подготовки;
- результаты выступлений на соревнованиях;
- выполнение (подтверждение) требований норм ЕВСК по присвоению спортивных разрядов.

2.3. Прием в учреждение:

Таблица 9

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Прыжки с вращением скакалки
Координация	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны
Гибкость	И.П – сед, ноги вместе Наклон вперед. Фиксация 5 счетов. И.П. – стойка ноги в месте, руки в верх, в замок. Отведение рук назад.
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места.
Силовые качества	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках.

Прием в учреждение проводится на основании отбора в соответствии с Правилами приема и регистрации заявлений на зачисление детей в государственное учреждение г. Москвы для предоставления услуг по спортивной подготовке.

Зачисление производится приказом учреждения на основании заключенного договора о предоставлении услуг при условии отсутствия медицинских противопоказаний и успешной сдачи тестовых испытаний для зачисления на этап начальной подготовки.

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап (период этапа) подготовки производится приказом директора школы и по решению Тренерского совета на основании протоколов контрольно-переводных нормативов.

Лица, проходящие спортивную подготовку и не выполнившие перечисленные выше требования, могут, по решению Тренерского совета повторно продолжить спортивную подготовку, но не более одного раза на данном этапе (периоде этапа).

Спортсмены прошедшие спортивную подготовку в другом учреждении могут быть зачислены в учреждение при условии успешной сдачи контрольных нормативов, предусмотренных для этапа подготовки с учетом разрядных требований.

Таблица 10

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

Развиваемое физическое качество	Этап подг-ки НП	Контрольные упражнения (тесты)			
		Юноши		Девушки	
Координация	1 г.	Челночный бег 5x10 м	«5» -13,0-14,0с «4» -14,0-14,5с «3» -14,5-15,0с «2» -15,0-15,5с «1» -15,5с и больше	Челночный бег 5x10 м	«5» -14,0-15,0с «4» -15,0-15,5с «3» -15,5-16,0с «2» -16,0-16,5с «1» -16,5с и больше
	2,3 г.				
Выносливость	1 г.	Прыжок «группировка»	За 30 с	Прыжок «группировка»	За 30 с
	2,3 г.				
Скоростно-силовые качества	1 г. 2,3 г.	Отжимания	За 10 с	Отжимания	За 10 с
		Прыжки с вращением скакалки		Прыжки с вращением скакалки	
		Прыжок в длину с места	Не менее 160-190 см	Прыжок в длину с места	Не менее 155-180 см
Гибкость	1 г.	Шпагат с опоры высотой 10см Поперечный шпагат	1-с правой ноги 2-с левой ноги	Шпагат с опоры высотой 10см Поперечный шпагат	1-с правой ноги 2-с левой ноги
	2,3 г.				
Силовые качества	1 г. 2,3 г.	Подтягивания из виса на перекладине	Не менее 10 раз	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа	Не менее 30 раз
		Из положения «угол» на гимнастической стенке, поднимание ног в положение «высокий угол»		Из положения «угол» на гимнастической стенке, поднимание ног в положение «высокий угол»	

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы на этапе спортивного совершенствования мастерства:

Развиваемое физическое качество	Этап подг-ки ТЭ	Контрольные упражнения (тесты)			
		Юноши		Девушки	
Выносливость	1,2 г.	Прыжок «группировка»	За 30 с	Прыжок «группировка»	За 30 с
	3,4,5 г.				
Гибкость	1,2 г.	Шпагат с опоры высотой 20см Поперечный шпагат	1-с правой ноги 2-с левой ноги	Шпагат с опоры высотой 20см Поперечный шпагат	1-с правой ноги 2-с левой ноги
	3,4,5 г.				
Скоростно-силовые качества	1,2 г.	«Складка»	Из положения лёжа на спине	«Складка»	Из положения лёжа на спине
	3,4,5 г.	Прыжки с вращением скакалки		Прыжки с вращением скакалки	
		Прыжок в длину с места	Не менее 190 см	Прыжок в длину с места	Не менее 180 см
Силовые качества	1,2 г.	Подтягивания из виса на перекладине	Не менее 15 раз	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа	Не менее 40 раз
	3,4,5 г.	Из положения «угол» на гимнастической стенке, поднимание ног в положение «высокий угол» Не менее 15 раз		Из положения «угол» на гимнастической стенке, поднимание ног в положение «высокий угол» Не менее 10 раз	
		Упор углом ноги врозь		Упор углом ноги врозь	

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства:

Развиваемое физическое качество	Этап подг-ки ССМ	Контрольные упражнения (тесты)			
		Юноши		Девушки	
Выносливость	1 г. 2,3 г.	Прыжок «группировка»	За 1 минуту	Прыжок «группировка»	За 1 минуту
Гибкость	1 г. 2,3 г.	Шпагат с опоры высотой 20см	1-с правой ноги 2-с левой ноги	Шпагат с опоры высотой 20см	1-с правой ноги 2-с левой ноги
		Поперечный шпагат		Поперечный шпагат	
Скоростно-силовые качества	1 г. 2,3 г.	Прыжок в длину с места	Не менее 210 см	Прыжок в длину с места	Не менее 190 см
		Прыжки с вращением скакалки вперед		Прыжки с вращением скакалки вперед	
		«Складка» из положения лежа на спине		«Складка» из положения лежа на спине	
Силовые качества	1 г. 2,3 г.	Подтягивания из виса на перекладине	Не менее 20 раз	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа	Не менее 50 раз
		Из положения «угол» на гимнастической стенке, поднятие ног в положение «высокий угол» Не менее 20 раз		Из положения «угол» на гимнастической стенке, поднятие ног в положение «высокий угол» Не менее 15 раз	
		Упор углом ноги врозь		Упор углом ноги врозь	

2.4. Требования для перехода на следующий этап подготовки:

- при выполнении 80% - 100% переводных нормативов (5-6 тестовых испытаний) спортсмен переводиться на следующий этап подготовки;
- при выполнении 60% переводных нормативов (4 тестовых испытаний) спортсмен остается на данном этапе еще на 1 год (не более 1 раза);
- при не выполнении или выполнении 50% и менее 50% переводных нормативов (3 и меньше тестовых испытаний) спортсмен отчисляется из спортивного учреждения.

III. МАТЕРИАЛЬНАЯ БАЗА УЧРЕЖДЕНИЯ.

3.1. Спортивная подготовка в учреждении осуществляется на спортивной базе находящейся в оперативном управлении Департамента физической культуры и спорта города Москвы по адресу: 16-я Парковая ул., д. 11, на основании договора о безвозмездном использовании помещений.

Спортивный зал размером – 10×10м.

Таблица 13

Спортивная подготовка в учреждении осуществляется на спортивной базе, находящейся в оперативном управлении, а также на базе общеобразовательных школ на основании заключенных договоров. Для реализации спортивной подготовки используются спортивный инвентарь и спортивное оборудование:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Специализированный подиум для спортивной аэробики (для соревнований) размером 12х12м	штук	1
2	Специализированный подиум для спортивной аэробики (тренировочный) размером не менее 10х10м.	штук	1
3	Маты гимнастические	штук	20
4	Мостик гимнастический пружинный	штук	2
5	Гимнастическая платформа (степ)	штук	20
6	Мини-трамп	штук	2
7	Вспомогательное оборудование и инвентарь.		
8	Батут	штук	1
9	Гантели переменной массы от 1 до 6,5 кг	комплект	1
10	Зеркало настенное 12х2	штук	1
11	Канат для лазанья диаметром 30 мм	штук	2
12	Козел гимнастический	штук	1
13	Лонжа ручная	штук	2
14	Лонжа ручная универсальная с широким поясом	штук	2
15	Музыкальный центр	штук	1
16	Палка гимнастическая	штук	10

3.2. Приобретение спортивного инвентаря и оборудования осуществляется в пределах целевой субсидии выделенной из бюджета города Москвы.

3.3. Спортивной экипировкой учреждения обеспечиваются члены сборной команды школы, принимающие участие в официальных соревнованиях города Москвы.

Таблица 14

Обеспечение спортивной экипировкой:

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1	Купальник / комбинезон для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
2	Носки	штук	на занимающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
3	Кроссовки	штук	на занимающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
4	Чешки	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
5	Тапки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Топ спортивный	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
7	Леггинсы / лосины / тайтсы	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
9	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

3.4. Обеспечение медицинского сопровождения:

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

Для прохождения углубленного медицинского осмотра (далее УМО) заключается договор с медицинским учреждением. УМО осуществляется 2 раза в год. Заключение о прохождении УМО дает право проходить спортивную подготовку и выступать на соревнованиях.

Тренировочный процесс осуществляется под контролем медицинского персонала учреждения.

Методический отдел организует своевременное прохождение УМО спортсменами в медицинских учреждениях и строго следит за выполнением требований о допуске спортсменов к тренировочным занятиям.

IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

4.1. Теоретическая подготовка:

4.1.1. Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов в спортивной аэробике. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсменов осмысливать и анализировать свои действия и действия партнеров, а не механически выполнять указания тренера, и творчески подходить к ним. Юных спортсменов необходимо приучить посещать соревнования, изучать технику выполнения элементов у соперников и спортсменов старших разрядов, просматривать фильмы и видеосъемки с выступлениями сильнейших спортсменов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 10 -15 мин, по возможности с использованием наглядных материалов, видео- и фотоматериалов. Эти занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники упражнений спортивной аэробики, методики обучения, правил соревнований.

4.2. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки представлены в таблицах 13-16:

Таблица 15

Этап начальной подготовки

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	
	до года	свыше года
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	4	2
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	300	458
тренировочные сборы (21 день по 7 часов в день)	-	-
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	6	2
инструкторская и судейская практика (часов)	-	-
медико-восстановительные мероприятия	-	-
работа по индивидуальным планам (часов)	-	-
тестирование и контроль	2	6
Общее количество часов в год	312	468

Таблица 16

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Разделы подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до двух лет	свыше двух лет
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	10	16
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	451,5	617
тренировочные сборы (21 день по 7 часов в день)	147	147
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	10	14
инструкторская и судейская практика (часов)	-	20
медико-восстановительные мероприятия	-	10
работа по индивидуальным планам (часов)	-	6
тестирование и контроль		2
Общее количество часов в год	624	832

Таблица 17**Этап совершенствования спортивного мастерства**

Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства
	весь период
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	20
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	983
тренировочные сборы (21 день по 7 часов в день)	147
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	26
инструкторская и судейская практика (часов)	20
медико-восстановительные мероприятия	10
работа по индивидуальным планам (часов)	20
тестирование и контроль	2
Общее количество часов в год	1248

Таблица 18**Этап высшего спортивного мастерства**

Разделы подготовки	Этап высшего спортивного мастерства
	весь период
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	20
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	1399
тренировочные сборы (21 день по 7 часов в день)	147
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	26
инструкторская и судейская практика (часов)	40
медико-восстановительные мероприятия	10
работа по индивидуальным планам (часов)	20
тестирование и контроль	2
Общее количество часов в год	1664

4.3. Объем занятий по инструкторской и судейской практике:

Таблица 19

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		Судейская практика	Инструкторская практика
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г.	-	-
	2 г.	-	-
	3 г.	-	-
	4 г.	-	-
	5 г.	-	-
этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	20	1872
этап высшего спортивного мастерства	Весь период	40	1872

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

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

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Таблица 20

Содержание занятия	Расчет часов по группам									
	Начальная подготовка			тренировочная					Спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства	
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	До 2-х лет	Более 2-х лет
Физическая культура и спорт в России	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-
История развития и современное состояние спортивной аэробики	-	-	-	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	-	-
Строение и функции организма человека	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-
Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-
Основы техники и методика обучения упражнениям	-	-	-	1	1	1	1	1	-	-
Методика проведения тренировочных занятий	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1
Психологическая подготовка	-	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1
Основы музыкальной грамоты	-	1	1	1	1	1	1	1	-	-
Основы композиции и методика составления комбинаций в спортивной аэробике	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1
Правила судейства, организация и проведение соревнований	-	-	-	-	-	-	-	-	10	10
Периодизация спортивной тренировки	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-
Планирование и учет в тренировочном процессе	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
Режим, питание и гигиена спортсменов	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
Меры профилактики травматизма, первая медицинская помощь	-	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1
Зачеты	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1
Всего:	1,5	4	4	10	10	10	2	2	16	16

4.4. Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

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

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

4.6. Требования к работе тренеров:

- осуществляет набор в спортивную школу желающих заниматься спортом и не имеющих медицинских противопоказаний;
- проводит тренировочную и воспитательную работу;
- использует разнообразные приемы, методы и средства обучения;
- использует в своей работе наиболее эффективные методы спортивной подготовки спортсменов и их оздоровление;
- проводит отбор и спортивную ориентацию наиболее перспективных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования обучающихся;
- обеспечивает повышение уровня физической, теоретической, морально-волевой, технической и спортивной подготовленности спортсменов, укрепление и охрану их здоровья в процессе занятий, безопасность тренировочного процесса;
- содействует исключению случаев применения спортсменами различных видов допингов;
- разрабатывает годовые и текущие планы подготовки;

- ведет учетную и отчетную документацию;
- ведет систематический учет, анализ, обобщения результатов работы;
- информирует администрацию о всех изменениях расписания, состава групп, несчастных случаях (травмах), происшедших во время занятий, соревнований, сборов, в помещениях школы и т.д.;
- выполняет требования по эксплуатации спортивного зала и оборудования, правила техники безопасности и внутреннего трудового распорядка.

4.7. Функции тренерского совета:

- **управленческие:** совещательные, диагностические, контрольные;
- **методические:** информационные, аналитические, развивающие, обучающие;

Совет создан с целью:

- реализации государственной и региональной политики по вопросам спортивного образования;
- координации деятельности тренерского коллектива школы;
- внедрение в практику достижений педагогической науки и передового тренерского опыта;
- решение вопросов реализации спортивной подготовки в ГБУ «Спортивная школа № 29 «Хамовники» Москомспорта.

Тренерский совет решает следующие задачи:

1. Обсуждение и разработка планов тренировочного процесса.
2. Заслушивание и обсуждение информации и отчетов тренеров школы.
3. Доклады представителей организаций, взаимодействующих со школой по вопросам воспитания и образования спортсменов, в том числе сообщения об охране здоровья спортсменов и других вопросов спортивной деятельности.
4. Определение стратегии тренировочного процесса.
5. Выбор типовых и анализ авторских, модифицированных, адаптированных и других программ.
6. Выбор форм, методов и технологий, реализуемых в тренировочном процессе.
7. Организация работы по повышению квалификации тренеров, развитие их инициативы, распространение передового тренерского опыта.
8. Организация проведения опытно - экспериментальной работы.

9. Определение направления методического взаимодействия с другими организациями.

10. Определение режима занятий в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, порядок комплектования групп, возраста набора спортсменов, форм оценки тренировочной деятельности.

11. Подготовка рекомендаций тренерских работников на курсы повышения квалификации, а также представление работников к различным видам поощрения.

12. Обсуждение результатов контрольно-тренировочных сборов во время каникул (лагерная кампания).

4.8. Методический отдел:

- создает необходимые условия спортсменам для усвоения программ физкультурно-спортивного и спортивно-оздоровительного направления, в соответствии с планом работы.

- осуществляет методическое обеспечение тренировочного процесса, участие в повышении квалификации тренерского состава.

- разработка методических пособий, положений, рекомендаций по допингу, проведения открытых уроков, мастер-классов, ГТО

- систематическое рассмотрение индивидуальных планов, изучение, обобщение и распространение передового опыта работы тренеров.

- подготовка отчетов, отражающих деятельность спортивной школы 5ФК

- разработка, оформление и ведение документации, регламентирующей тренировочную, спортивную, методическую, массовую и другую деятельность, определенную Уставом учреждения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Правила соревнований по Виду спорта «Спортивная аэробика»
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная аэробика»