

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КАИССА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принято решением
педагогического совета
МБУ ДО СШ «Каисса»
«31» августа 2023 г.
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО
СШ «Каисса»
О.А.Комерзан

Приказ № 64/ОД
«01» сентября 2023 г.



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «Спортивная аэробика»**

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная аэробика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 ноября 2022 года № 1060)

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки: 3 года

Тренировочный этап (спортивная специализация): 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства: не ограничивается

г. Новороссийск 2023 год

I. Пояснительная записка

Спортивная аэробика -это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах соло, смешанных пар, троек и групп). В спортивной аэробике используются элементы из художественной и спортивной гимнастики, акробатики. Большое внимание уделяется хореографии, артистизму, грации, а в программах смешанных пар, троек и групп — взаимодействию и поддержке между партнерами.

Комплекс аэробных упражнений полезен для растущего организма: он укрепляет осанку; улучшает иммунитет, работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем; формирует здоровый опорно-двигательный аппарат и улучшает координацию движений.

Спортивные дисциплины отличаются друг от друга количеством спортсменов, имеющих возможность принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

«Индивидуальные выступления»

В данной спортивной дисциплине женщины соревнуются на спортивных соревнованиях наравне с мужчинами, предполагает выступление 1 женщины либо 1 мужчины. При этом, мужчины соревнуются с мужчинами, женщины с женщинами, мужчины набирают баллы в основном силовыми упражнениями, а женщины гибкостью и пластикой.

«Смешанные пары»

В спортивных соревнованиях принимают участие спортсмены женщина и мужчина либо девушка и юноша.

«Трио» – 3 спортсмена (только мужчины или только женщины, или смешанный состав).

«Группа – 5» - предполагает в своем составе 5 спортсменов (только мужчины или только женщины, или смешанный состав).

«Гимнастическая платформа» - групповая хореография (8 спортсменов, в любом составе), с использованием аэробных базовых шагов и движений руками с оборудованием (степ-платформы).

«Танцевальная аэробика» - групповая хореография 8 спортсменов, использовавших аэробные движения в танцевальном стиле. Программа должна включать для 2-го стиля от 32 до 64 счетов уличного танца,

упражнение может включать в себя акробатические и/или элементы сложности, но они не получают никакой оценки.

При этом спортивная дисциплина «гимнастическая платформа» имеет одинаковое количество спортсменов, имеющих право выступать в каждой из двух указанных спортивных дисциплин, но отличается от спортивной дисциплины «танцевальная аэробика» содержанием необходимых для выполнения элементов.

II. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» (утвержден приказом Минспорта России от 23.11.2022 № 1060), Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ЕВСК и с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 20.02.2017 № 108), профессионального стандарта «Тренер» (утвержден приказом Минтруда и соцзащиты РФ от 07.04.2014 № 193н), нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ и других организаций, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Министерства спорта Российской Федерации.

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке аэробистов с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика».

Целью Программы является:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- подготовка спортивного резерва;
- развитие спорта высших достижений;
- создание инфраструктуры для развития спортивной аэробики;
- увеличение численности занимающихся по виду спорта спортивная аэробика;
- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов;
- совершенствование спортивного мастерства.

III. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом. Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «спортивная аэробика». Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «спортивная аэробика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и

возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

| Этапы спортивной подготовки | Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|---|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 9 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 14 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается | 15 | 2 |

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Количество часов в неделю | 5 | 6 | 8 | 12 | 16 | 20 |
| Общее количество часов в год | 260 | 312 | 416 | 624 | 832 | 1040 |

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Современная концепция многолетней подготовки аэробистов высокой квалификации предполагает тренировочный процесс от новичка до мастера спорта.

Основными принципами многолетней подготовки, наиболее полно отражающими специфику спортивной аэробики, являются принципы: этапности, индивидуализации и системности. Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержание тренировочных и соревновательных программ, развитие функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков.

В структуру тренировочного процесса входят следующие формы работы:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- периоды отдыха;
- работа по индивидуальным планам (на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|--|---|---|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |

| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
|---|---|---|-------------|--------------------------------------|----|
| 2.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2 | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3 | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раза в год | |
| 2.4 | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5 | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная аэробика»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Объём соревновательной деятельности

Планируемый объём соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных,

всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная аэробика» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и

последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план

| Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы годы подготовки | | | | |
|---|---|------------|---|----------------|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| | Недельная нагрузка в часах | | | | |
| | 5 | 6 | 8 | 12 | 16 |
| | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | |
| | < 2 | < 2 | < 3 | < 3 | < 4 |
| | Наполняемость групп (человек) | | | | |
| | 12 | | 8 | | 4 |
| | Общая физическая подготовка (ч) | 144 | 172 | 182 | 170 |
| Специальная физическая подготовка (ч) | 65 | 69 | 108 | 180 | 240 |
| Участие в спортивных соревнованиях (ч) | - | 2 | 30 | 60 | 80 |
| Техническая подготовка (ч) | 28 | 38 | 60 | 120 | 156 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая (ч) | 15 | 20 | 17 | 60 | 85 |
| Инструкторская и судейская практика (ч) | - | 2 | 4 | 12 | 15 |
| Медицинские, медико- | 8 | 9 | 15 | 22 | 28 |

| | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч) | | | | | |
| Общее количество часов в год | 260 | 312 | 416 | 624 | 832 |

Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

| Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|---------------------------------------|--|------------------|
| Проориентационная деятельность | | |
| Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ... | В течение года |
| Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; | В течение года |

| | | |
|--|--|----------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ... | |
| ... | ... | ... |
| Здоровьесбережение | | |
| Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ... | В течение года |
| Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ... | В течение года |
| ... | ... | ... |
| Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |

| | | |
|--|---|----------------|
| развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | | |
| Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ... | В течение года |
| ... | ... | ... |
| Развитие творческого мышления | | |
| Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ... | В течение года |
| ... | ... | ... |
| Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | ... | ... |

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга
в спорте и борьбу с ним**

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

В соответствии с ратификацией Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте Российская Федерация взяла на себя обязательства по реализации основных положений настоящей Конвенции. В апреле 2009 г. в рамках Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта создана рабочая группа по спортивной медицине и антидопинговому обеспечению.

Приказом Минспорта России от 23 июля 2009 г. № 544 утвержден комплекс мер по антидопинговому обеспечению в Российской Федерации, направленный на совершенствование нормативно-правовой базы, материально-технического и кадрового обеспечения, осуществления международного сотрудничества и взаимодействия с заинтересованными организациями, проведение образовательной и научно-исследовательской деятельности.

10 ноября 2010 г. вступил в силу Федеральный закон от 7 мая 2010 г. №

82-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в котором закреплены такие понятия, как «допинг», «антидопинговые правила», «допинг-контроль», «тестирование» и «антидопинговая организация»; определены полномочия федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта, а также обязанности общероссийских спортивных федераций и организаторов спортивных мероприятий по предотвращению допинга в спорте; конкретизирован статус общероссийской антидопинговой организации и цели ее деятельности. В целях реализации норм действующего законодательства Минспорт России утвердил «Общероссийские антидопинговые правила» (приказ Минспорт России от 09.08.2016 г. № 947).

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждении спортивной подготовки разрабатывается план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмены обязаны знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный терапевтический список для использования».

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 спортбудет 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;

- 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.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о месте нахождения.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначения или попытка назначения любому спортсмену в внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного в внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации и по проведению мероприятий |
|----------------------------|------------------------------------|------------------|--|
|----------------------------|------------------------------------|------------------|--|

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

| | | | |
|--|---|---|---|
| Этап начальной подготовки /весь период/ | Антидопинговая политика в спорте Последствия применения допинга Антидопинговое законодательство Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов Запрещенные вещества и методы в спорте. Бады в спорте | IV квартал II квартал | Обязательное тестирование на сайте РУСАДА. Проводить в виде бесед, викторин, опросов. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) /до трех лет/ | Антидопинговая политика в спорте Последствия применения допинга Антидопинговое законодательство Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов Запрещенные вещества и методы в спорте. Бады в спорте Всемирный антидопинговый кодекс Общероссийские антидопинговые правила Процедура прохождения допинг – контроля Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля Осторожно, допинг! Анаболические стероиды и стимуляторы Международный стандарт для проведения тестирования Антидопинговые правила ОСОО ОКР Список запрещенных препаратов Международный стандарт: Список запрещённых субстанций и методов | IV квартал I квартал II квартал | Обязательное тестирование на сайте РУСАДА. Проводить в виде бесед, викторин, опросов |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) /свыше трех лет/ | Антидопинговая политика в спорте Последствия применения допинга Антидопинговое законодательство Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов Запрещенные вещества и методы в спорте. Бады в спорте Всемирный антидопинговый кодекс Общероссийские антидопинговые правила Процедура прохождения допинг – контроля Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля Осторожно, допинг! Анаболические стероиды и стимуляторы | IV квартал I квартал II квартал | Обязательное тестирование на сайте РУСАДА. Проводить в виде бесед, викторин, опросов |
| Этапы совершенствования спортивного | Антидопинговая политика в спорте Последствия применения допинга Антидопинговое законодательство Профилактика применения | IV квартал | Обязательное тестирование на сайте РУСАДА. |

| | | | |
|---|--|------------|---|
| мастерства и высшего спортивного мастерства | наркотических веществ и каннабиноидов Запрещенные вещества и методы в спорте. Бады в спорте Всемирный антидопинговый кодекс Общероссийские антидопинговые правила Процедура прохождения допинг – контроля | I квартал | Проводить в виде бесед, викторин, опросов |
| | Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля Осторожно, допинг! Анаболические стероиды и стимуляторы Международный стандарт для проведения тестирования Антидопинговые правила ОСОО ОКР Список запрещенных препаратов Международный стандарт: Список запрещённых субстанций и методов | II квартал | |

Планы инструкторской и судейской практики

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

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

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

В современной спортивной аэробике в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

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

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья аэробистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений на соревнованиях.

К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- рациональная организация и построение различных межсоревновательных циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья аэробиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Рациональное питание – одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в спортивной аэробике, применяются в небольшом объеме с разрешения врача.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж.

Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови.

Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы; воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

Эффективным средством восстановления и лечения травм в спортивной аэробике служит массаж: общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику аэробиота и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления, физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у аэробиотов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу соревнований. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий) использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).

Гигиенические средства восстановления. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В спортивной аэробике чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю.

Примерный план восстановительных средств и мероприятий

| Этап подготовки | Вид микроцикла | Средства и мероприятия восстановления |
|---|---|---|
| Этап начальной подготовки до года | Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный | После интенсивных физических нагрузок: контрастный душ, ванны, сауна |
| | Соревновательный | После соревнований: общий массаж, контрастный душ, сауна, ванны |
| Этап начальной подготовки свыше года | Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный | После интенсивных физических нагрузок: контрастный душ, сауна, ванны, витаминные коктейли |
| | Соревновательный | После соревнований: общий массаж, контрастный душ, сауна, ванны, витаминные коктейли |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет | Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный | После интенсивных физических нагрузок: контрастный душ, ванны, сауна, ванны, витаминные коктейли, бассейны |
| | Соревновательный | После соревнований: общий массаж, локальный массаж, контрастный душ, сауна, бани, ванны, витаминные коктейли, бассейн |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет | Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный | После интенсивных физических нагрузок: массажи, контрастный душ, сауна, витаминные коктейли, бассейны |
| | Соревновательный | После соревнований: общий массаж, локальный массаж, вибромассаж, контрастный душ, сауна, бани, витаминные коктейли, бассейн |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный | После интенсивных физических нагрузок: массажи, контрастный душ, сауна, витаминные коктейли, бассейны |
| | Соревновательный | После соревнований: общий массаж, локальный массаж, вибромассаж, контрастный душ, сауна, бани, витаминные коктейли, бассейн |
| Этап высшего спортивного мастерства | Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный | После интенсивных физических нагрузок: массажи, контрастный душ, сауна, витаминные коктейли, бассейны |
| | Соревновательный | После соревнований: общий |

| | | |
|--|--|---|
| | | массаж, локальный массаж, вибромассаж, контрастный душ, сауна, бани, витаминные коктейли, бассейн |
|--|--|---|

Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная аэробика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная аэробика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная аэробика»;
 - изучить антидопинговые правила;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная аэробика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы начальной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»

| № п\п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|--|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 4 | 10 | 6 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | см | Не менее | | Не менее | |
| | | | +1 | +3 | +3 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 110 | 105 | 120 | 115 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 | с | Не более | | Не более | |
| | | | 10,3 | 10,6 | 10,0 | 10,4 |
| 1.6. | Смешанное передвижение на 1000 м | Мин, с | не более | | не более | |
| | | | 7,10 | 7,35 | 7,00 | 7,30 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | Количество раз | Не менее | | Не менее | |
| | | | 11 | 9 | 15 | 13 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочные этапы (этапы спортивной специализации) по виду спорта «спортивная аэробика»

| № п\п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|------------|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|--------------------|--------------|--------------|----------------|----------------|
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | | | |
| | | | 11,5 | 12,0 | | |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | не менее | | | |
| | | | 13 | 7 | | |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | | | |
| | | | +4 | +5 | | |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| | | | 140 | 130 | | |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 | с | Не более | | | |
| | | | 9,3 | 9,5 | | |
| 1.6. | Бег на 1000 м | Мин, с | Не более | | | |
| | | | 5,50 | 6,20 | | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | Количество раз | Не менее | | | |
| | | | 20 | 17 | | |
| 2.2. | Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии | Количество раз | Не менее | | | |
| | | | 1 | | | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды | | | | |
| | | Т-1 | Т-2 | Т-3 | Т-4 | Т-5 |
| | | 3 юн. разряд | 2 юн. разряд | - | - | - |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | - | - | 1 юн. разряд | 3-2 сп. разряд | 2-1 сп. разряд |

Нормативы общей физической специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная аэробика»

| № п\п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|------------|-------------------|--------------|-----------------|
| | | | Юноши/юниоры | Девушки/юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |

| | | | | |
|---|---|----------------|----------|-------|
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | Мин, с | Не более | |
| | | | 8,10 | 10,00 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | не менее | |
| | | | 36 | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 | с | Не более | |
| | | | 7,2 | 8,0 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | Количество раз | Не менее | |
| | | | 25 | 22 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Продольный шпагат с касанием пола бедрами | Количество раз | Не менее | |
| | | | 1 | |
| 2.2. | Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии | Количество раз | Не менее | |
| | | | 1 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), которые каждым учащимся сдаются устно (приложение №1), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

При составлении плана многолетней спортивной подготовки юных аэробистов реализуются принципы преемственности и последовательности тренировочного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач. Направленности и содержанию по этапам и годам спортивной подготовки свойственна определенная динамика.

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки. Из года в год повышается объем нагрузок на специальную и соревновательную. Постепенно уменьшается объем нагрузок на общую физическую подготовку.

Постепенный переход от освоения техники и тактики спортивной аэробики к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей. Увеличение объема тренировочных нагрузок. Увеличение объема тренировочных и соревновательных нагрузок.

Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Составной частью подготовки юных аэробистов и одной из функций управления тренировочным процессом является контроль. Объективная информация о состоянии аэробистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются несовершеннолетние граждане, имеющие медицинский допуск, результаты индивидуального отбора, проводимого в форме тестирования по ОФП и СФП, таблице нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – спортивная аэробика.

Задачи этапа начальной подготовки:

- 1) выявление детей способных к занятиям спортивной аэробикой;

2) повышение интереса к систематическим занятиям спортивной аэробикой, путем формирования положительного опыта освоения технических элементов;

3) всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

4) повышение разносторонней физической подготовленности детей для укрепления здоровья и формирования базы общефизической подготовки, определяющей успех освоения начальных технических элементов спортивной аэробикой;

5) обучение основным технико-тактическим элементам спортивной аэробики;

6) знакомство и овладение основами соревновательной деятельности по спортивной аэробике;

7) воспитание дисциплины.

Для решения поставленных задач применяются следующие основные средства:

– разнообразные общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья;

– для овладения техническими элементами в спортивной аэробике широко используются подводящие, подготовительные, специально-подготовительные упражнения;

– соревновательные упражнения применяются для обеспечения контроля качества освоения и реализации технических элементов; упражнения моделируют комплексное воздействие на юных аэробистов, что обеспечивает оценку достигнутого уровня и степени проявления общей и специальной физической подготовленности в различных условиях спортивной деятельности;

– встречи с известными аэробистами, тренерами и другими профессиональными специалистами имеет большое значение в спортивной подготовке юных аэробистов.

Возрастная категория поступающих на этап начальной подготовки 7 лет.

На тренировочном этапе(спортивной специализации) формируются группы из числа одаренных и способных к дальнейшему обучению спортсменов, прошедших начальную подготовку, имеющие медицинский допуск, выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке, имеющие требуемый уровень квалификационной категории (спортивный разряд) для каждого года обучения.

Возрастная категория поступающих на тренировочный этап 9 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства принимаются наиболее способные спортсмены, прошедшие этап спортивной специализации.

Тренировочный процесс на этапе спортивного совершенствования осуществляется на уровне очень высоких требований к физической, специальной и психологической подготовленности аэробистов.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- 1) повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- 2) совершенствование общих и специальных физических, технических, тактических и психологических качеств;
- 3) поддержание стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- 4) поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- 5) сохранение здоровья спортсменов;
- 6) углубление знаний по антидопинговым правилам.

Возрастная категория поступающих на этап спортивного совершенствования мастерства: от 14 лет и старше.

Срок реализации программы: без ограничений

Медицина

Основанием для допуска лица (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) к физкультурным мероприятиям, массовым спортивным мероприятиям, студенческому спорту, к обучению по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (базовый уровень) в образовательных организациях дополнительного образования, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной **первой или второй** группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. При этом оформление дополнительного медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях не требуется.

Для допуска лиц (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) с установленной **третьей и четвертой** группой здоровья к физкультурным мероприятиям, массовым спортивным

мероприятиям, студенческому спорту, к обучению по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (базовый уровень) в образовательных организациях дополнительного образования, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки требуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, которые установлены приложением № 1 к Порядку организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 N 61238) Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|---|-----------------------------|------------------|--|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | ≈ 120/180 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и | ≈13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания |

| | | | |
|---|--------|---------|---|
| укрепления здоровья человека | | | трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и | ≈14/20 | август | Расписание учебно- |

| | | | | |
|---|---|------------------|------------|--|
| | питание обучающихся | | | тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| | ... | ... | ... | ... |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | ≈ 600/960 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет | ≈70/107 | январь | Структура и содержание |

| | | | | |
|---|--|---------|-----------------|--|
| | соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | | | Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| | ... | ... | ... | ... |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | ≈ 1200 | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| | Профилактика | ≈200 | октябрь | Понятие травматизма. |

| | | | |
|--|--|-----------------|--|
| травматизма. Перетренированно сть/ нетренированно сть | | | Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно- тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентн ый процесс | ≈200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈200 | февраль- май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительны е средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение |

| | | | |
|--|-----|-----|---|
| | | | учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| | ... | ... | ... |

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная аэробика»:

- реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная аэробика»;
- учитываются Организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.
- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
- Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная аэробика».

аэробика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная аэробика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

- В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная аэробика».

Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы:

- Наличие тренировочного спортивного зала;
- Наличие тренажерного зала;
- Наличие раздевалок, душевых;
- Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России 23.10.2020 №1144н
- Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;
- Обеспечение спортивной экипировкой;
- Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- Обеспечение обучающихся питанием, проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Кол-во |
|-------|---|-------------------|--------|
| 1. | «Грибок» гимнастический | штук | 1 |
| 2. | Брусья гимнастические низкие | штук | 4 |
| 3. | Дорожка акробатическая | штук | 1 |
| 4. | Зеркало настенное (12 х 2 м) | штук | 1 |

| | | | |
|-----|--|----------|----|
| 5. | Канат | штук | 2 |
| 6. | Коврик гимнастический | штук | 20 |
| 7. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 8. | Мостик гимнастический пружинный | штук | 2 |
| 9. | Музыкальный центр | штук | 3 |
| 10. | Надувной акробатический комплект «Джуниор» | штук | 2 |
| 11. | Палка гимнастическая | штук | 10 |
| 12. | Переключатель гимнастический | штук | 2 |
| 13. | Покрывало напольное для спортивной аэробики (помост) | штук | 1 |
| 14. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 15. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 16. | Скамейка наклонная | штук | 5 |
| 17. | Спортивный резиновый жгут | штук | 20 |
| 18. | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 19. | Степ платформа | штук | 16 |
| 20. | Стоялки гимнастические | штук | 4 |
| 21. | Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг) | комплект | 10 |

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчётная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
|-------|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Гимнастические накладки для защиты рук | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 2. | Кепка солнцезащитная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Колготы для выступлений | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Костюм спортивный (парадный) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5 | Костюм спортивный (тренировочный) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 6 | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 7 | Кроссовки для выступлений | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Кроссовки для зала (тренировочные) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10 | Купальник (комбинезон) для выступлений | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 11 | Легинсы | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12 | Носки для выступлений | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 13 | Топ спортивный (тренировочный) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 14 | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|----------------------|------|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 15 | Чешки гимнастические | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 16 | Шорты спортивные | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

Кадровые условия реализации Программы

- для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учётом специфики вида спорта «спортивная аэробика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);
- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалифицированные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Токарь Е.В. Аэробика в вузе. Учебное пособие – Благовещенск: Амурский государственный университет, 2013.
2. Безматерных Н.Г., Безматерных Н.П., Пшеничникова Г.Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике. Учебное пособие- Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009 -132 с.
3. Мария Счастливецва. Спортивная и оздоровительная аэробика в системе дополнительного образования. – Москва: Пробел-2000,2010-48 с.ISBN: 978-5-98604-218-3.

Тестовые задания

Вопрос:

Система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшения функционального состояния организма, принято обозначать как:

Варианты ответа:

1. (+) шейпинг
2. - атлетизм
3. - гидроаэробика

Вопрос:

Какой предмет используется для занятий «босу»?

Варианты ответа:

1. - Резиновый мяч
2. (+) Половина резинового мяча
3. - Резиновая лента

Вопрос:

Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает ...

Варианты ответа:

1. (+) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение в динамике действия)
2. - частоту движений в единицу времени
3. - точность двигательного действия и его конечный результат

Вопрос:

Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений...

Варианты ответа:

1. - с облегчённой штангой
2. (+) с использованием пружинистой пластины
3. - на специальном напольном покрытии

Вопрос:

Какого направления фитнеса не существует?

Варианты ответа:

1. - Цигун
2. - Калланетика
3. (+) Аквабосу

Вопрос:

Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:

Варианты ответа:

1. (+) асаны
2. - инь
3. - дао

Вопрос:

Под аэробной нагрузкой (аэробикой) понимается...:

Варианты ответа:

1. - участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности
2. (+) систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов
3. - циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме

Вопрос:

Термин «гидроаэробика» означает:

Варианты ответа:

1. (+) гимнастическое упражнение в воде
2. - гидромассаж в движении
3. - подводные упражнения для не умеющих плавать

Вопрос:

Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?

Варианты ответа:

1. - Йоксинг
2. (+) Пилоксинг
3. - Боксидэнс

Вопрос:

Эффект физических упражнений определяется прежде всего ...

Варианты ответа:

1. - их формой
2. (+) их содержанием
3. - темпом движения

Вопрос:

Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение называется:

Варианты ответа:

1. (+) базовая аэробика
2. - спортивная аэробика
3. - тарааэробика

Вопрос:

Что дословно означает слово «Фитнес» (отангл.«fitness»)?

Варианты ответа:

1. (+) соответствие;
2. - совокупность;
3. - гимнастика;

Вопрос:

Как называется аэробика атлетической направленности с использованием специальной штанги в виде гимнастической палки различного веса:

Варианты ответа:

1. - резист-аэробика
2. (+) памп-аэробика
3. - шейпинг

Вопрос:

Что такое «памп-аэробика»?

Варианты ответа:

1. - Выполнение физических упражнений в воде под музыкальное сопровождение
2. (+) Силовые занятия с использованием мини-штанги «barbell»
3. - Вид аэробики с использованием специальной степ-платформы

Вопрос:

Что в переводе означает слово «tofit» от которого произошло понятие фитнес?

Варианты ответа:

1. - Заниматься физической культурой
2. (+) Соответствовать, быть в хорошей форме

3. - Быть на высоте

Вопрос:

Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обозначается как:

Варианты ответа:

1. - ритмическая гимнастика
2. - круговая тренировка
3. (+) аэробика

Вопрос:

Что такое Фитнес?

Варианты ответа:

1. - комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата
2. (+) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма
3. - одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм

Вопрос:

Что такое аэробика?

Варианты ответа:

1. (+) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата
2. - соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма
3. - основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств
4. - одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм

Вопрос:

Что представляет собой направление «Пол-дэнс»?

Варианты ответа:

1. - Комплекс упражнений с использованием специальной слайд-доски
2. (+) Упражнения на пилоне
3. - Вид аэробики с использованием специальной степ-платформы

Вопрос:

Комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата это...

Варианты ответа:

1. (+) аэробика
2. - фитнес
3. - атлетическая гимнастика
4. - атлетическое единоборство

Вопрос:

Соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма это...

Варианты ответа:

1. - аэробика
2. (+) фитнес
3. - атлетическая гимнастика

Вопрос:

Результат физической подготовки

Варианты ответа:

1. - физическое развитие индивидуума
2. - физическое воспитание
3. (+) физическая подготовленность
4. - физическое совершенство

Вопрос:

Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях

Варианты ответа:

1. - физическая культура
2. - физическая подготовка
3. (+) физическое воспитание
4. - физическое образование

Вопрос:

Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени

Варианты ответа:

1. - двигательная реакция
2. (+) скоростные способности
3. - скоростно-силовые способности
4. - частота движений

Вопрос:

Двигательные (физические) способности – это ...

Варианты ответа:

1. - умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия
2. - физические качества, присущие человеку
3. - индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
4. (+) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность

Вопрос:

Абсолютная сила – это:

Варианты ответа:

1. (+) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела
2. - способность человека преодолевать внешнее сопротивление
3. - проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц
4. - сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека

Вопрос:

Основа (источник) возникновения физического воспитания в обществе

Варианты ответа:

1. - результаты научных исследований
2. (+) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности
3. - осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действия, важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними
4. - желание заниматься физическими упражнениями

Вопрос:

Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется ...

Варианты ответа:

1. (+) простой двигательной реакцией
2. - скоростью одиночного движения
3. - скоростными способностями
4. - быстротой движения

Вопрос:

Основное специфическое средство физического воспитания

Варианты ответа:

1. (+) физические упражнения
2. - оздоровительные силы природы
3. - гигиенические факторы
4. - тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры

Вопрос:

При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином ...

Варианты ответа:

1. (+) повторный максимум (П)
2. - силовой индекс (С)
3. - весосиловой показатель (ВС)
4. - объем силовой нагрузки

Вопрос:

Физические упражнения – это ...

Варианты ответа:

1. - такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков
2. - виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма
3. (+) такие двигательные действия (включая их совокупность, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям
4. - виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств

Вопрос:

Число движений в единицу времени характеризует ...

Варианты ответа:

1. (+) темп движений
2. - ритм движений
3. - скоростную выносливость
4. - сложную двигательную реакцию

Вопрос:

Сила – это:

Варианты ответа:

1. - комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»
2. - способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
3. (+) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжения)
4. - способность человека проявлять большие мышечные усилия

Вопрос:

Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат ...

Варианты ответа:

1. - разрядные нормативы и требования по видам спорта
2. - методики занятий физическими упражнениями
3. - общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания
4. (+) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания
5. (+) комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению
6. (+) перечень конкретных норм и требований

Вопрос:

Показатели, характеризующие физическое развитие человека

Варианты ответа:

1. (+) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств
2. - показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов
3. - уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков
4. - уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков

Вопрос:

Относительная сила – это сила, ...

Варианты ответа:

1. (+) проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса
2. - проявляемая одним человеком в сравнении с другим
3. - приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышцы
4. - проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением

Вопрос:

Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека

Варианты ответа:

1. - спортивная тренировка
2. - специальная физическая подготовка
3. - физическое совершенство
4. (+) профессионально-прикладная физическая подготовка

Вопрос:

Уровень развития двигательных способностей человека определяется ...

Варианты ответа:

1. - тестами (контрольными упражнениям)
2. - индивидуальными спортивными результатами
3. - разрядными нормативами единой спортивной классификации
4. (+) индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную нагрузку)

Вопрос:

Под техникой физических упражнений понимают ...

Варианты ответа:

1. (+) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью
2. - способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление
3. - определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения

4. - видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовы параметров движения)

Вопрос:

Эффект физических упражнений определяется прежде всего ...

Варианты ответа:

1. - их формой
2. (+) их содержанием
3. - темпом движения
4. - длительностью их выполнения

Вопрос:

Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни

Варианты ответа:

1. - валеология
2. - система физического воспитания
3. (+) физическая культура
4. - спорт

Вопрос:

Основные критерии физического совершенства на современном этапе развития общества

Варианты ответа:

1. - показатели телосложения
2. - показатели здоровья
3. - уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков
4. (+) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации

Вопрос:

Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется ...

Варианты ответа:

1. - скоростным индексом
2. - абсолютным запасом скорости
3. - коэффициентом проявления скоростных способностей
4. (+) скоростной выносливостью

Вопрос:

Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает ...

Варианты ответа:

1. (+) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение в динамике действия)
2. - частоту движений в единицу времени
3. - взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения
4. - точность двигательного действия и его конечный результат

Вопрос:

Физические качества – это ...

Варианты ответа:

1. - индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
2. - врожденные (унаследованные генетическ морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выражена активность

человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности

3. (+) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности
4. - комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах

Вопрос:

Понятие (термин) подчеркивающий прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности

Варианты ответа:

1. (+) физическая подготовка
2. - физическое совершенство
3. - физическая культура
4. - физическое состояние

Вопрос:

Основу двигательных способностей человека составляют ...

Варианты ответа:

1. (+) психодинамические задатки
2. - физические качества
3. - двигательные умения
4. - двигательные навыки

Вопрос:

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой ...

Варианты ответа:

1. - педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма
2. (+) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии
3. - тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни
4. - процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями

Вопрос:

Осанка – это ...

Варианты ответа:

1. - правильное положение тела в пространстве
2. (+) привычное положение тела в пространстве
3. - правильное распределение центра тяжести тела
4. - отсутствие нарушений осанки и сколиоза

Вопрос:

Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений Положение «на старт» (высокий старт)

Варианты ответа:

1. - Тяжесть тела на переднестоящей ноге
2. (+) Тяжесть тела на заднестоящей ноге
3. - Непараллельное расположение ступней
4. - Сзади стоящая нога опирается на весь след

Вопрос:

Частота сердечных сокращений в покое у здоровых людей не должна превышать ... уд/мин.

Варианты ответа:

1. - 40-60
2. (+) 60 – 80
3. - 80-100
4. - 100 – 120

Вопрос:

Пульс для начинающих заниматься оздоровительным бегом (в среднем) во время бега не должен превышать ... уд/мин.

Варианты ответа:

1. - 90-100
2. (+) 120-130
3. - 160/170
4. - 180-190

Вопрос:

Основные виды физической рекреации

Варианты ответа:

1. (+) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание
2. - аэробика и шейпинг
3. - атлетическая гимнастика и стретчинг
4. - калланетика, велоаэробика, легкая атлетика, основная гимнастика

Вопрос:

ППФП строится на основе и в единстве (в соответствующих отношениях) с ... подготовкой.

Варианты ответа:

1. (+) общей физической
2. - специальной физической
3. - технико-тактической
4. - психологической

Вопрос:

Мышечная сила кистей (динамометрия) ...

Варианты ответа:

1. - у муж. 35-40 кг, у жен.25-30 кг
2. (+) у муж. 40-45 кг, у жен.30-35 кг
3. - у муж. 45-50 кг, у жен.35-40 кг
4. - у муж. 45-50 кг, у жен.45-50 кг

Вопрос:

Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений

Варианты ответа:

1. - Ведение мяча в баскетболе
2. - Недостаточно согнуты ноги
3. (+) Кисть накладывается на мяч ударом или шлепком
4. - Периодический зрительный контроль за мячом
5. - Ведение мяча перед собой с недостаточным продвижением вперед

Вопрос:

Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений

Варианты ответа:

1. - Кувырок вперед
2. - Недостаточно плотная группировка
3. - Отсутствие легкости в выполнении
4. - Незначительное изменение прямолинейности движения

5. (+) Упор головой в мат

Вопрос:

Показатели, которые необходимо учитывать для реализации оздоровительного воздействия ходьбы

Варианты ответа:

1. - время ходьбы
2. - скорость ходьбы
3. - пройденное расстояние
4. (+) время ходьбы, ее скорость и расстояние

Вопрос:

Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений

Варианты ответа:

1. - Техника стартового разгона
2. - Быстрый набор скорости
3. - Набор скорости только за счет длины шагов
4. (+) Значительное уменьшение длины шагов при наборе скорости
5. - Набор скорости только за счет частоты шагов

Вопрос:

Мерилом выносливости является ...

Варианты ответа:

1. (+) время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности
2. - коэффициент выносливости
3. - порог анаэробного обмена (ПАН)
4. - максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений

Вопрос:

Частота дыхательных движений в покое не должна превышать ... циклов в мин.

Варианты ответа:

1. - 6
2. - 8
3. - 10
4. (+) 12-18

Вопрос:

Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется ...

Варианты ответа:

1. - аэробной выносливостью
2. - анаэробной выносливостью
3. - анаэробно-аэробной выносливостью
4. (+) специальной выносливостью

Вопрос:

Биологические показатели нормы здоровья для человека

Варианты ответа:

1. - заболеваемость, инвалидность
2. (+) ЧСС, частота дыхания, температура тела, артериальное давление
3. - условия и образ жизни, питание
4. - генетика и наследственность

Вопрос:

Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется

...

Варианты ответа:

1. - периодичностью и длительностью занятий
2. - интенсивностью и характером используемых средств

3. (+) режимом работы и отдыха
4. - периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха

Вопрос:

Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений

Варианты ответа:

1. - Прыжок ноги врозь через козла
2. (+) Потеря равновесия при приземлении
3. - Неодновременный толчок руками
4. - Незначительное сгибание ног
5. - Отсутствие прогибания после толчка руками

Вопрос:

Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений

Варианты ответа:

1. - Торможение плугом
2. - Выдвижение носка одной лыжи несколько вперед
3. (+) Недостаточное разведение пяток лыж в стороны
4. - Неравномерное давление на лыжи
5. - Нарушение прямолинейности спуска

Вопрос:

Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений

Варианты ответа:

1. - Прыжок в длину с разбега. Отталкивание с разбега 1-5 шагов
2. - Небольшое замедление скорости перед отталкиванием
3. - Мах недостаточно согнутой ногой
4. - Небольшой разгон перед отталкиванием
5. (+) Приземление на толчковую ногу, затем на маховую

Вопрос:

Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений

Варианты ответа:

1. - Действие при команде «Марш!». Стартовый разгон
2. (+) Недостаточно высоко и быстро выносятся ноги
3. - Низко опущена голова
4. - Высоко поднята голова
5. - Выпрямление туловища до нормального бегового положения на 4-5 шагах

Вопрос:

Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется ...

Варианты ответа:

1. (+) физической работоспособностью
2. - физической подготовленностью
3. - общей выносливостью
4. - тренированностью

Вопрос:

Способность противостоять физическому утомлению в процессе деятельности

Варианты ответа:

1. - функциональная устойчивость
2. - биохимическая экономизация
3. - тренированностью
4. (+) выносливостью

Вопрос:

Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме, дозируется по ...

Варианты ответа:

1. (+) ЧСС (частоте сердечных сокращений)
2. - объему выполняемых физических упражнений
3. - интенсивности выполняемых физических упражнений
4. - ЧСС, объему и интенсивности выполняемых физических упражнений

Вопрос:

Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений

Варианты ответа:

1. - Кувырок назад
2. - Недостаточно плотная группировка
3. (+) Кувырок выполняется через плечо
4. - Незначительное изменение выполнения
5. - Потеря слитности выполнения

Вопрос:

Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений

Варианты ответа:

1. - Лазанье по вертикальному канату
2. - Недостаточная четкость выполнения приемов
3. - Быстрый уход со снаряда
4. (+) Спуск «скольжением»
5. - Недостаточная уверенность

Вопрос:

Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений

Варианты ответа:

1. - Нижняя прямая передача в волейболе
2. (+) Отклонение назад в момент удара по мячу
3. - Скованность движений
4. - Упор на обе ноги
5. - Сопровождение мяча рукой после подачи

Вопрос:

Можно ли в настольном теннисе касаться мячом сетки во время игры?

Варианты ответа:

1. (+) можно
2. - нельзя
3. - можно во время подачи

Вопрос:

Можно ли повторить подачу в настольном теннисе, если подающий промахнется по мячу?

Варианты ответа:

1. (+) нет
2. - да
3. - можно если счет 20 : 20.

Вопрос:

Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений...

Варианты ответа:

1. (+) с облегчённой штангой
2. - с использованием пружинистой пластины
3. - на специальном напольном покрытии

Вопрос:

Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок «КроссФит»?

Варианты ответа:

1. (+) Грег Глассман
2. - Алексей Немов
3. - Ли Нин

Вопрос:

Под аэробной нагрузкой (аэробикой) понимается...:

Варианты ответа:

1. - участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности
2. (+) систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов
3. - циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме

Вопрос:

Подрезка в настольном теннисе – это:

Варианты ответа:

1. - защитный удар, напоминающий короткую подрезку, но выполняемый коротким движением с очень слабым нижним вращением
2. (+) защитный удар, при котором мячу придается нижнее вращение, что затрудняет последующие атакующие действия противника
3. - защитный удар, имитирующий подрезку по положению ракетки, но на самом деле со слабым верхним вращением

Вопрос:

Комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата это...

Варианты ответа:

1. (+) аэробика
2. - фитнес
3. - атлетическая гимнастика
4. - атлетическое единоборство

Вопрос:

В настольном теннисе защитный удар, напоминающий короткую подрезку, но выполняемый коротким движением с очень слабым нижним вращением, это:

Варианты ответа:

1. - подставка
2. - свеча
3. (+) срезка

Вопрос:

Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает ...

Варианты ответа:

1. (+) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение в динамике действия)
2. - частоту движений в единицу времени
3. - взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения
4. - точность двигательного действия и его конечный результат

Вопрос:

Что дословно означает слово «Фитнес» (от англ. «fitness»)?

Варианты ответа:

1. (+) соответствие

2. - совокупность
3. - гимнастика
4. - последовательность

Вопрос:

Эффект физических упражнений определяется прежде всего ...

Варианты ответа:

1. - их формой
2. (+) их содержанием
3. - темпом движения
4. - длительностью их выполнения

Вопрос:

Какие размеры теннисного стола указаны правильно?

Варианты ответа:

1. - 3,5м x 1,25м
2. - 2,5м x 1м
3. - 1,525м x 0,97м
4. (+) 2,74м x 1,525м

Вопрос:

Термин «гидроаэробика» означает:

Варианты ответа:

1. (+) гимнастическое упражнение в воде
2. - гидромассаж в движении
3. - подводные упражнения для не умеющих плавать

Вопрос:

Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение называется:

Варианты ответа:

1. (+) базовая аэробика
2. - спортивная аэробика
3. - тарааэробика