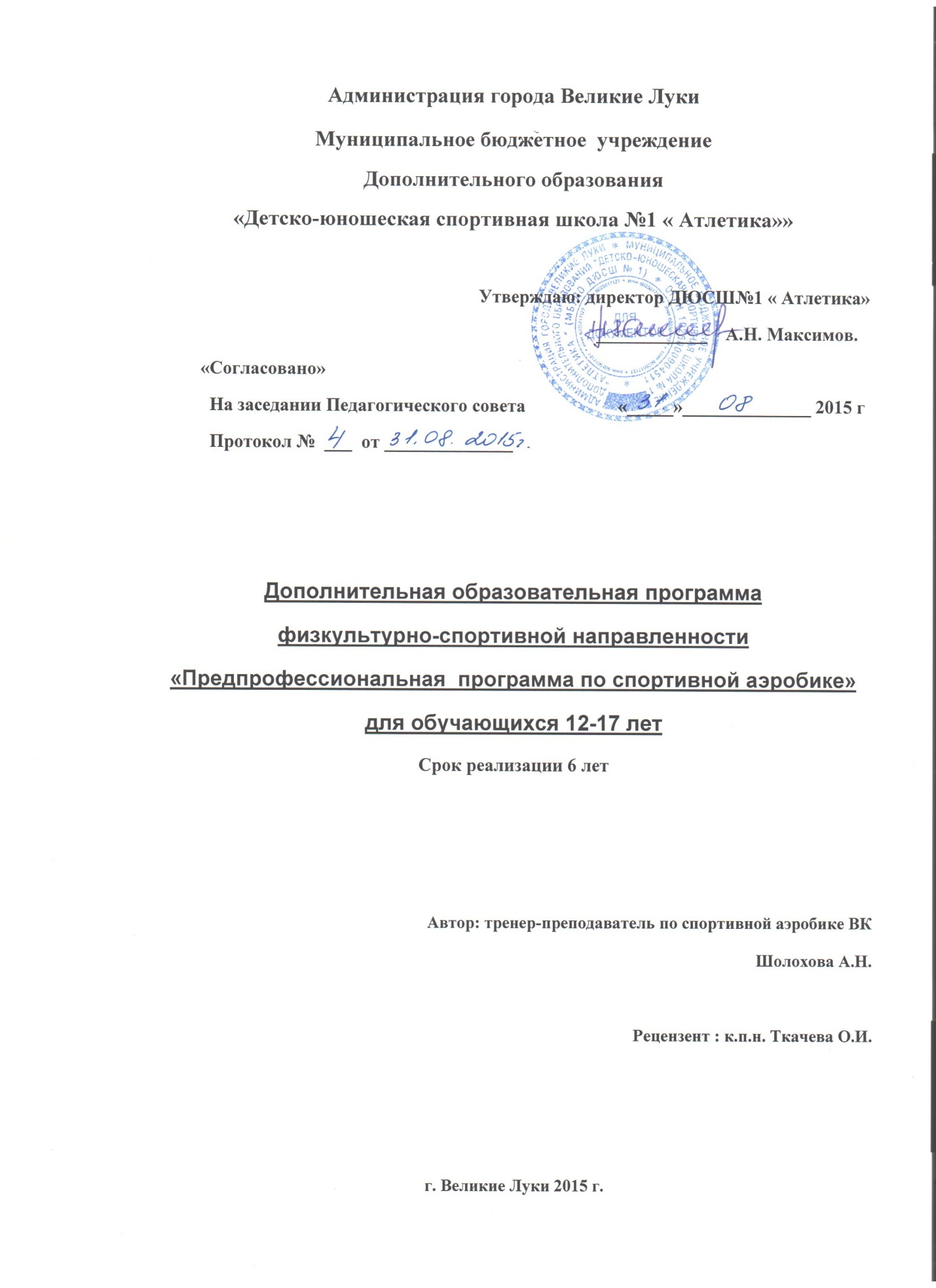
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и на основании:

* Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
* Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, содержит научно обосно­ванные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различ­ных этапах многолетней подготовки.

Целью данной программы является обеспечение самоопределения личности, создание усло­вий для её самореализации средствами физической культуры и спорта. Программный материал объединён в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач:

1.привлечение максимально возможного числа детей и подростков в систематические заня­тия спортом;

2.формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;

3.самоопределение и интеграция личности в национальную, мировую культуру;

4.содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и техниче­ской подготовленности и укрепление здоровья учащихся;

5.подготовка спортсменов высокой квалификации, подготовка резерва в сборные команды России;

6.воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной ак­тивности и ответственности, морально-этических и эстетических качеств спортсменов;

7.профессиональная подготовка инструкторов и судей по аэробике, воспроизводство и разви­тие кадрового потенциала общества.

**Этапы подготовки:**

1. Этап начальной подготовки: до 1 года;
2. Этап начальной подготовки: свыше 1 года;
3. Тренировочный этап начальной специализации до 2 лет;
4. Тренировочный этап углубленной специализации от 3 до 5 лет;
5. Этап спортивного совершенствования: от 1 года до 2 лет;
6. Этап высшего спортивного мастерства: от 1 года до 2 лет.

**Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап подготовки** | **Период** |  | **Минимальная наполняемость группы(человек)** | **Оптималь**  **ный**  **(рекомендуемый)**  **Количественный состав группы**  **(человек)** | **Максимальный количе**  **ственный состав группы**  **(человек)** | **Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академи**  **ческих часах** |
| **Этап высшего спортивного мастерства** | **Весь период** | | **1** | **1-3** | **8** | **32** |
| **Этап совершенст**  **вования спортивного мастерства** | **Весь период** | | **1** | **4-8** | **10** | **24** |
| **Тренировочный этап**  **(этап спортивной специализа**  **ции)** | **Углубленной специализа**  **ции** | **УТГ-5** | **7** | **8-10** | **12** | **18** |
| **УТГ-4** |
| **УТГ-3** |
| **Начальной специализа**  **ции** | **УТГ-2** | **9** | **10-12** | **14** | **12** |
| **УТГ-1** |
| **Этап начальной подготовки** | **Свыше одного года** | **НП-3** | **10** | **12-14** | **20** | **8** |
| **НП-2** |
| **До одного года** | **НП-1** | **14-16** | **25** | **6** |

**ЗАДАЧИ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

**Этапы начальной подготовки:** Группа начальной подготовки до 1 года (дети 6-7 лет). Груп­пы свыше года (7-8 лет).

1.Укрепление здоровья и гармоническое развитие занимающихся.

2.Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений.

3.Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных фи­зических качеств.

4.Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и различать различные параметры движений.

5.Начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.

6.Начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.

7.Начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку с ис­пользованием базовых шагов аэробики.

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

9.Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

**Тренировочные этапы:** Группы до двух лет обучения (9-11). Группы свыше двух лет обучения (11-15 лет).

* 1. то же, что и в предыдущем этапе.

3.Углублённая и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития гибкости, быстроты, ловкости).

4.Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации).

5.Функциональная начальная подготовка - освоение средних показателей объёма трениро­вочных нагрузок.

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

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

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

9.Базовая психологическая подготовка.

10.Начальная теоретическая подготовка.

11.Регулярное участие в соревнованиях.

**Этап спортивного совершенствования.** Группа до **1** года. Группы свыше **1** года **(15-18** лет).

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

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

3.Совершенствование базовой технической подготовленности - повышение надёжности (стабильности) выполнения базовых элементов.

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

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

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

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

8.Углублённая теоретическая и тактическая подготовка.

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

**ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ УЧЕБНО­-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ 46 НЕДЕЛЬ(12 ЧАСОВ**)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Кол.час** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **Теоретическая подготовка** | **11** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  | **1** |
| **Общефизическая подготовка** | **120** | **4** | **6** | **6** | **14** | **10** | **14** | **10** | **14** | **14** | **12** |  | **4** |
| **Специальная физическая подго­товка** | **160** | **20** | **19** | **18** | **15** | **13** | **15** | **14** | **15** | **14** | **15** |  | **4** |
| **Акробатика** | **33** | **3** | **4** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **4** | **3** |  | **1** |
| **Хореография** | **42** | **3** | **4** | **5** | **4** | **4** | **3** | **4** | **4** | **5** | **4** |  | **2** |
| **Техническая подготовка** | **153** | **9** | **20** | **14** | **18** | **18** | **18** | **18** | **17** | **17** | **18** |  | **16** |
| **Контрольно-переводные испыта­ния** | **8** | **4** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **4** | **0** | **0** | **0** |
| **Инструкторская и судейская практика** | **4** | **2** |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |
| **Участие в соревнованиях** | **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего часов** | **552** | **40** | **54** | **48** | **54** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** |  | **32** |

**ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ 46 НЕДЕЛЬ(24 ЧАСА)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Кол.час** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **Теоретическая подготовка** | **20** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **1** |  | **1** |
| **Общефизическая подготовка** | **100** | **5** | **7** | **6** | **7** | **8** | **10** | **9** | **11** | **14** | **14** |  | **8** |
| **Специальная физическая подго­товка** | **159** | **10** | **16** | **27** | **19** | **16** | **20** | **15** | **15** | **11** | **6** |  | **4** |
| **Акробатика** | **49** | **3** | **4** | **5** | **4** | **4** | **4** | **5** | **4** | **5** | **4** |  | **2** |
| **Хореография** | **51** | **6** | **7** | **5** | **4** | **4** | **4** | **6** | **4** | **5** | **4** |  | **2** |
| **Техническая подготовка** | **667** | **55** | **71** | **51** | **72** | **76** | **61** | **71** | **70** | **65** | **70** |  | **47** |
| **Контрольно-переводные испыта­ния** | **8** | **4** |  |  |  |  |  |  |  | **4** |  |  |  |
| **Участие в соревнованиях (кол.)** | **42** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Инструкторская и судейская практика** | **8** |  |  |  | **2** |  |  |  |  | **4** | **2** |  |  |
| **Всего часов** | **1104** | **82** | **108** | **96** | **108** | **108** | **96** | **108** | **104** | **106** | **100** |  | **64** |

**СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ЭТАПАМ**

**ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА**

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

|  |
| --- |
|  |
|  |

**МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ**

**МЕТОДЫ**

**СЛОВЕСНЫЙ**

**МЕТОД**

**ПРАКТИЧЕСКИЙ**

**МЕТОД**

**НАГЛЯДНЫЙ**

**МЕТОД**

**СЛОВЕСНЫЙ МЕТОД:**

1. БЕСЕДА, РАССКАЗ, ОБЪЯСНЕНИЯ, РАЗБОР

2. УКАЗАНИЯ, РАСПОРЯЖЕНИЯ, ОПИСАНИЯ.

**НАГЛЯДНЫЙ МЕТОД:**

1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УЧЕБНЫХ, НАГЛЯДНЫХ ПОСОБИЙ

ВИДЕОЗАПИСЕЙ, СОРЕВНОВАНИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОК;

2. ДЕМОНСТРАЦИЯ (ЖИВОЙ ПОКАЗ, ПРИМЕР);

**ПРАКТИЧЕСКИЙ МЕТОД:**

1. МЕТОД УПРАЖНЕНИЙ;

2. ЦЕЛОСТНЫЙ И РАСЧЛЕНЁННЫЙ МЕТОДЫ РАЗУЧИВАНИЯ;

3. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД;

4. ИГРОВОЙ МЕТОД;

5. МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНЕРОВКИ.

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Теоретическая подготовка - совокупность знаний, способствующих учебно-тренировочному процессу.

**Этапы начальной подготовки.***.*

1. Что такое аэробика.

2.Терминология аэробики.

3.Гигиенические требования к проведению занятий.

4.Форма для занятий аэробикой.

5.Рациональное питание и режим дня.

6.Дисциплина на занятии (правила поведения в зале, в клубе).

7.Анатомические сведения (части тела, суставы, движения в суставах, мышцы).

**Тренировочные этапы.**

1. Музыкальная грамота.

2.Техника безопасности в аэробике.

3.Значение правильной осанки.

4.Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике.

5.Методический разбор базовых шагов аэробики.

6.Группы элементов для составления спортивных комбинаций.

7.Посещение соревнований по спортивной аэробике, художественной гимнастике, спор­тивной гимнастике, танцам, балетных спектаклей.

8.Понятие об общей и специальной физической подготовке.

9.Структура тренировочного занятия.

10.Понятие об объёме и интенсивности тренировочного занятия.

11.Дневник спортсмена.

**Этап спортивного совершенствования.**

1. Правила соревнований.

2.Техника судейства.

3.Организация и методика проведения соревнований.

4.Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике.

5.Планирование тренировки.

6.Этапы и методика составления спортивных комбинаций.

7.Способы создания новых элементов.

8.Понятие о здоровье и болезни. Причины травм и их профилактика.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Содержание практических занятий: ОФП, СФП, акробатическая подготовка, хореографиче­ская подготовка, техническая подготовка, контрольно-переводные нормативы, инструкторская и судейская практика.

**I.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

ОФП - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических ка­честв и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

**Сила** - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

**Быстрота** - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для дан­ных условий период времени.

**Выносливость** - способность противостоять утомлению. Общая выносливость - способность к длительному выполнению (более 20 минут) физической нагрузки субмаксимальной мощности, не превышающий аэробно-анаэробный порог. Специальная выносливость - способность к дли­тельному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности.

**Гибкость** - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации.

Координационные способности (ловкость) - сложное комплексное качество, не имеющее

единого критерия для оценки. Тесты на координацию движений оцениваются сложностью зада­ния, точностью и скоростью его выполнения.

Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техники выпол­нения каждого упражнения.

**Основные задачи ОФП:**

1.Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.

2.Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.

3.Приобрести и повысить общую выносливость.

4.Повысить быстроту выполнения разнообразных движений.

5.Улучшить подвижность в суставах.

6.Увеличить ловкость и координацию движений.

7.Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблени­ем).

**II.СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СФП**

Педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта. Выделяют СФП-1, СФП-2.

**Задачи СФП-1:**

1.Развить специальные физические качества и повысить их уровень.

2.Увеличить массу определённых групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эла­стичность.

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

4.Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.

5.Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.

6.Приобрести необходимую гибкость.

7.Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).

8.Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

**Задачи СФП-2:**

1.Моделирование соревновательной деятельности.

2.Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл).

**III. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техника - наиболее рациональное выполнение двигательного действия.

**Задачи технической подготовки:**

1.Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.

2.Создать двигательное представление об изучаемой технике.

3.Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.

4.Приобрести навыки спортивной техники.

5.Совершенствовать спортивную технику за счёт более рационального и эффективного выпол­нения движений.

6.Овладеть расслаблением.

7.Увеличить частоту движений и их амплитуду.

8.Научить проявлять большую силу в выполнении движений и действий.

9.Использовать упругость мышц.

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

11.Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.

12.Научить правильно выполнять ОРУ и специальные упражнения.

Техническая подготовка включает в себя разучивание, закрепление и совершенствование элементов спортивной аэробики, базовых шагов, спортивной комбинации в целом. Работа над спортивной комбинацией включает в себя:

а) работу по элементам;

в) работа по четвертушкам упражнения;

с) работа по частям;

д) выполнение комбинации в целом, сдвоенные подходы и т.д.

**Этапы начальной подготовки.**

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

Спортсмены разучивают и выполняют групповое упражнение спортивной аэробики, аэро- дэнс, аэростеп и участвуют в соревнованиях городского уровня.

**Учебно-тренировочные этапы.**

Основная задача этого этапа технической подготовки - это овладение целостными упражне­ниями как средством технической подготовки в отдельных видах программы. Для разучивания элементов используются подводящие упражнения:

Подводящие упражнения к Шушуновой:

1. Из упора присев прыгать в упор лёжа на согнутые руки пальцы растопырены, сначала касаемся пальцами,  
   мягко, не слышно, тянемся к полу опускаемся до 10 см на силе сгибаем руки. Локти в стороны!!!
2. Лёжа на спине - складка - ноги врозь - 3 по 10 раз резко
3. Прыжок Страдл у опоры или с тренером 10 раз или с мостика, или с возвышения на мат
4. Страдл на полу не более 10 раз
5. У опоры круговые движения по 10 сек с наклоном, назад резкие круговые махи
6. Прыгаем Шушунову на мат — тренер страхует за плечи, или на батуте Шушунова на живот, на следующее занятие перейти на пол
7. Прокачка ног: сидя на полу ноги врозь складка - локти на полу- стараемся поднять ногу около 1 мин, 2 по  
   50 аэробических маха в сторону.

Взрывная рамка:

Мин. Требования - 90 градусов из 10 см в 10 см от пола

1. Отжимания с выпрыгиванием в упор лёжа на согнутые руки 10 раз
2. Из отжимания 10см - ноги подпрыгивают к рукам, встать в складку на счёт1-2, и вернуться в и.п. на счёт 3-4 по 10 раз
3. Из уп. лёжа 1 движение не отрывая рук ноги в рамку и в упор лёжа 10 раз
4. То-же руками 10раз
5. Из уп.лёжа прыжком руками и ногами встать в складку и из неё отпрыгнуть в уп.лёжа. 10
6. раз
7. Подкачка: включать в разминку упражнения на руках, стойки, хождения и т.п.

Козак:

Руки снизу вперёд

1. Складка из положения лёжа на спине со склеенной ногой 3 по 10
2. Поднимать и спину и ноги 3 по 10
3. Боком у опоры (на батуте, или с помощью тренера) подпрыгиваем козак 3 по 10  
   Разучивание базовых шагов:

Джампин джек - садимся на стул

Скип - в пол

Колено бьёт по животу

Махи по плечу, отбиваются от груди. На махах грудь вперёд  
Выпады шире

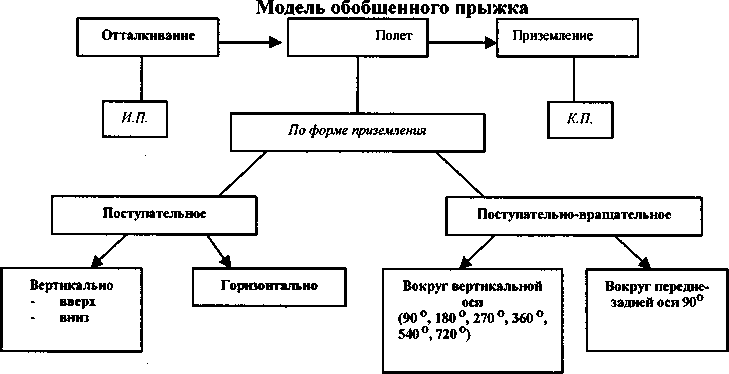
Прыжково-толчковая подготовка: прыжки занимают большое место в спортивной аэробике и представляют оп-  
ределенную трудность при освоении, как для спортсмена, так и для тренера. Результат прыжка при отталкивании от  
жесткой опоры зависит как от скоростно-силовых качеств, так и от согласованного действия маховых движений  
конечностями и туловища. Последовательность разгибательных движений в отталкивании всегда имеет строгую  
определенность — разгибается туловище, ноги, и последними в работу вступают сгибатели стопы, т.е. начинают  
движения более удаленные от опоры звенья, а заканчивают звенья, соприкасающиеся с опорой.

При обучении технике отталкивания в прыжках необходимо:

1. Выполнять упражнения для повышения координации движения опорно-двигательного аппарата при отталкивании.
2. Использовать средства и методы скоростно-силовой подготовки, моделирующие действия спортсмена при отталкивании.

При обучении технике выполнения прыжков с вращением необходимо:

1. Выработать способность создавать, сохранять, развивать, преобразовывать по направлению, тормозить  
   вращения исходя из любого исходного положения.
2. Выработать способность задавать тему направления, форму, амплитуду перемещения с необходимым вращением, четкой фиксацией в полете и точным приземлением.

****

**Требования к составлению спортивной комбинации для различных возрастных групп. (Аэробная Гимнастика ФИЖ. Программа для мировых соревнований 2013-2016 для возрастных групп)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Соревнования** | **Для национального развития** | **Возрастная Группа 1** | **Возрастная Группа 2** |
| **ВОЗРАСТ** | **9-11 лет в год соревнований** | **12-14 лет в год соревнований** | **15-17 лет в год соревнований** |
| **ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ** | **Индивидуальные, СП, ТР, ГР** | **ИЖ, ИМ, СП, ТР, ГР** | **ИЖ, ИМ, СП, ТР, ГР** |
| **ЗАПРЕЩЕНИЯ** | **Не выполнять:**  **1.отжимание в упоре лежа на 1 руке (1 arm push up)**  **2.упор на 1 руке (1 arm support)**  **3.приземление на 1 руку (1 arm landing)** | **Не выполнять:**  **1.отжимание в упоре лежа на 1 руке (1 arm push up)**  **2.упор на 1 руке (1 arm support)**  **3.приземление на 1 руку (1 arm landing)** | **Не выполнять: приземление на 1 руку (1 arm landing)** |
| **ДЛИТЕЛЬНОСТЬ МУЗЫКИ** | **1 минута 15 секунд (+/- 5 с)** | | **1 минута 30 с. (+/- 5 с)** |
| **МАКСИМУМ ЭЛЕМЕНТОВ СЛОЖНОСТИ** | **6** | **8** | **10** |
| **СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ**  **ПЛОЩАДКА** | **7X7: ИНД-СП-ТР 10X10 : ГР** | **7X7: ИМ-ИЖ-СП-ТР 10X10: ГР** | **7 X 7:ИМ - ИЖ 10X10 : СП-ТР-ГР** |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ**  **ЭЛЕМЕНТЫ**  **(должны выполняться без комбинаций)** | **1.Отжимание в упоре лежа (ри)**  **2.Упор углом ноги врозь**  **(Straddle Support)**  **3.Прыжок в поворотом 360 (Air Turn)**  **4.Панкейк (Split through)** | **1.Отжимание в упоре Венсон**  **(Wenson PU)**  **2.Упор углом ноги врозь , поворот 180° (Straddle Support Vi turn)**  **3.Прыжок в группировке, поворот 360° (Tuck Jump 1/1 turn)**  **4.Вертикальный шпагат (Vertical Split)** | **1.Геликоптер в шпагат**  **Helicopter to split**  **2.Упор углом ноги врозь, поворот 360°**  **Straddle Support 1/1 turn**  **3.Прыжок согнувшись, ноги врозь Straddle Jump**  **4.D) поворот на 360° в вертикальный шпагат (Full Turn to Vertical Split)** |
| **ДОПУСТИМАЯ ЦЕННОСТЬ ЭЛЕМЕНТОВ** | **0.1 - 0.4** | **0.1 -0.6** | **0.2 - 0.7**  **(1 элемент 0.8 балла, разрешен)** |
| **ЭЛЕМЕНТЫ НА ПОЛУ** | **Максимум 4** | **Максимум 5** | **Максимум 5** |
| **ПРИЗЕМЛЕНИЯ В УПОР ЛЕЖА** | **0** | **Максимум 1** | **Максимум 2** |
| **ПРИЗЕМЛЕНИЯ В ШПАГАТ** | **Максимум 1** | **Максимум 1** | **Максимум 2** |
| **НАБОР ЭЛЕМЕНТОВ** | **1 элемент из каждой группы** |  |  |
| **ПИРАМИДЫ** | **0** | **1 (Необязательно)** | **1** |
| **ОДЕЖДА** | **По правилам ФИЖ Разрешается дополнительное трико Для всех девочек и мальчиков разрешены шорты подходящей модели** | **По правилам ФИЖ** | **По правилам ФИЖ** |
| **БРИГАДА СУДЕЙ** | **2-4-судьи APT, 2-4-судьи ИСП, 2-судьи СЛОЖИ, 2-ЛИНИЯ, 1-ВРЕМЯ, 1-Председатель бригады судей , Оценивают согласно правилам для судей ФИЖ, Техническим Инструкциям ФИЖ, правилам соревнований Аэробной Гимнастики** | | |

**СБАВКИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Для национального развития** | **Возрастная Группа 1** | **Возрастная Группа 2** |
| **Возраст** | **9-11 лет** | **12-14 лет** | **15-17 лет** |
|  | **в год соревнования** | **в год соревнования** | **в год соревнования** |
|  | **• Больше 6 элементов** | **• Больше 8 элементов** | **• Больше 10 элементов** |
|  | **• Отсутствие обязательных элементов** | **• Отсутствие обязательных элементов** | **• Отсутствие обязательных элементов** |
|  | **• Отсутствие элементов из каждой** | **• Отсутствие элементов из каждой** | **• Отсутствие элементов из каждой** |
|  | **группы (не выполнены)** | **группы (не выполнены)** | **группы (не выполнены)** |
|  | **• Больше 4 элементов на полу** | **• Больше 5 элементов на полу** | **• Больше 5 элементов на полу** |
|  | **• Элементы с ценностью выше 0.4 б** | **• Элементы с ценностью выше 0.6 б** | **• Больше 1 элемента с ценностью 0,8** |
|  | **• Элементы с упором на 1 руку** | **• Элементы с упором на 1 руку** | **балла** |
| **Сбавки**  **(-1 каждый раз)** | **• Элементы с приземлением в упор** | **• Элементы с приземлением в упор** | **• Элементы ценностью 0,9 б или выше** |
|  | **лежа на 1 руке/ Уп. лежа на 1 руке** | **лежа на 1 руке** | **• Элементы с приземлением в упор** |
| **• Больше 1 элемента с приземлением** | **• Больше 1 элемента с приземлением** | **лежа на 1 руке** |
|  | **в шпагат** | **в упор лежа** | **• Больше 2 элементов с приземлением** |
|  | **• Повторение элементов** | **• Больше 1 элемента с приземлением** | **в упор лежа** |
|  | **• Исполнение пирамид (ды) - (для** | **в шпагат** | **• Больше2 элементов с приземлением** |
|  | **Председателя бригады судей)** | 1. **Повторение элементов** 2. **Больше 1 пирамиды- (для Председателя бригады судей)** | **в шпагат**   1. **Повторение элементов** 2. **Больше 1 пирамиды- (для Председателя бригады судей)** |

Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с упражнениями спортивной аэробики. УТ  
до 2-х лет - трио, пары и группы. УТ -свыше 2-х лет - кроме вышеперечисленных выполняют  
сольные упражнения, аэродэнс, аэростеп. Список элементов спортивной аэробики см. правила  
соревнований (ФИЖ).

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

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

Этап спортивного совершенствования.

Целью технической подготовки является совершенное выполнение соревновательных комби-  
наций. На данном этапе спортсмены совершенствуют до безупречности технику выполнения  
элементов, соединений, дорожек и композиции в целом.

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

**АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Акробатика - одно из средств физического развития и совершенствования двигательных спо­собностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воз­действие на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения те­ла в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость. Акробатические упражне­ния весьма универсальны. Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто), балансирования (сохране­ние равновесия при неустойчивом положении - упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравновешивание одного или нескольких партнёров - хваты, основы балансиро­вания, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки).

Компоненты акробатической подготовки:

1.Владение техникой отталкивания ногами в сочетании с обладанием необходимыми двига­тельными качествами для выполнения толчка руками.

2.Владение безопорными вращениями тела вокруг продольной оси в сочетании с навыками опорных поворотов в конкретных видах движения.

3.Владение техникой приземления в прыжках разной структуры и сложности.

4.Формирование динамичной осанки.

Умение сохранять позу в статических элементах и умение сохранять заданное положение в процессе выполнения динамических элементов имеют существенное отличие. В первом случае удержание звеньев тела происходит при действии относительно постоянных усилий одних и тех же мышц. Во втором, необходимо включать в работу различные группы мышц и регулировать величину их напряжения. Удержание позы тела в переменном силовом поле называется динамической осанкой (ДО). Для освоения динамической осанкой необходимо: 1) освоить ДО в простейших условиях; 2) освоить ДО в условиях приближенных к условиям выполнения элемента; освоить ДО в ходе выполнения элемента.

**ХОРЕОГРАФИЯ**

Под хореографией понимается всё то, что относится к искусству танца. В раздел хорео­графической подготовки входят элементы классического, народного, историко - бытоого и со­временного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине. Хореография - школа движения подразумевает наличие соответствующей упорядоченности и структурной закончен­ности движений. В упражнении по спортивной аэробике такая хореография проявляется в натя­нутости подъема, коленей, позвоночника, рук в момент выполнения базовых шагов и акробати­ческих элементов. В манере выхода и ухода на площадку. Типичная рабочая осанка для гимна­стки: Голова высоко поднята, взгляд вперед. Плечи опущены, чтобы открыть затылок. Руки чет­кие и “живые”. Кисти рук выпрямлены и прогнуты. Корпус прямой, таз на линии корпуса. Ноги выпрямлены. Стопы соприкасаются с полом или же гимнастка стоит на полупальцах.

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся

старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися. Перед учащимися стар­ших разрядов ставятся следующие требования:

1.Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражне­ний, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами.

2.Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших учащихся.

3.Знать правила соревнований, систематически привлекаться к судейству, уметь организо­вывать и проводить внутри-школьные соревнования.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

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

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

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКИ**

***Задачи на этапах начальной подготовки:*** 1. Формирование значимых мотивов напряжённой тренировочной работы.

1.Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным на­грузкам.

2.Совершенствование способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.

3.Развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и ре­шительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности.

4.Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.

5.Овладение приёмами саморегуляции психических состояний: изменение мыслей по жела­нию, подчинение самоприказу, успокаивающая и активизирующая разминка, дыхательные уп­ражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующая тренировка, успокаивающий и активизирующий самомассаж.

6. Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в спор­тивной аэробике: сосредоточенности внимания, чёткости представлений, отчётливости ощуще­ний, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого вооб­ражения.

**Средства и методы их решения.**

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

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

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

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

5.Овладение «джой» - принципом работы. Это означает, что спортсмен получает удовольст­вие и от процесса тренировок, и от участия в соревнованиях.

***Задачи тренировочных этапов:***

1.Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.

2.Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям.

3.Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий.

4.Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.

5.Формирование устойчивости к соревновательному стрессу.

**Средства и методы:**

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

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

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

***Задачи этапов совершенствования спортивного мастерства.***

1.Сформирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям.

2.Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических пере­напряжений.

3.Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов.

**Средства и методы:**

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

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

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

**ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

К **педагогическим средствам** восстановления относятся:

1.Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.

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

3.Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.

4.Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадици­онных.

5.Индивидуализация тренировочного процесса.

6.Адекватные интервалы отдыха.

**Психологические средства** восстановления:

1.Организация внешних условий и факторов тренировки

2.Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.

3.Психорегулирующая тренировка

4.Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

**Медико-биологические средства**:

1.Рациональный режим дня (ночной сон не менее 8-9 часов).

2.Сбалансированное рациональное питание.

3.Специализированное питание, витамины, спортивные напитки и т.д.

4.Удобная обувь, одежда.

5.Водные процедуры (душ, ванны, баня).

6.Массаж, спортивные растирки.

7.Физиотерапевтические процедуры.

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Реализация воспитательных задач решается двумя путями: - первый в процессе, регулярных тренировочных занятий, второй - в процессе спортивных соревнований. В соревнованиях про­веряются на прочность качеств, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревнова­тельная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств аэро- бистов, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

Воспитательные средства:

1.личный пример и педагогическое мастерство тренера;

2.высокая организация учебно-тренировочного процесса;

3.атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

4.дружный коллектив;

5.система морального стимулирования;

6.наставничество опытных спортсменов.

**Воспитательные мероприятия**

1.Торжественный приём вновь поступивших в школу.

2.Проводы выпускников.

3.Просмотр соревнований (видео, телевидение), их обсуждение.

4.Регулярное подведение итогов спортивной деятельности.

5.Проведение тематических праздников.

6.Встречи со знаменитыми спортсменами

7.Экскурсии, культпоходы в театры и на выставки.

8.Тематические диспуты и беседы.

9.Оформление стендов и газет.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ГРУППЫ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | Результаты |
| юноши | девушки |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Гибкость | Шпагат с опоры высотой 10 см:  1-с правой ноги  2-с левой ноги | Шпагат с опоры высотой 10 см:  1-с правой ноги  2-с левой ноги | «5» - плотное касание пола правым и левым бедром  «4» - 1-5 см от пола до бедра  «3» - 6-10 см от пола до бедра  «2» - 10-15 см от пола  «1» - 15-20 см от пола |
| Поперечный шпагат | Поперечный шпагат | «5» - выполнение шпагата по одной прямой  «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь  «3» - до 10 см от линии до паха  «2» - 10-15 см от линии до паха  «1» - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь |
| Координационные способности | Челночный бег 5х10 м  «5» - 13,0-14,0 с  «4» - 14,0-14,5 с  «3» - 14,5-15,0 с  «2» - 15,0-15,5 с  «1» - 15,5 и больше | Челночный бег 5х10 м  «5» - 14,0-15,0  «4» - 15,0-15,5  «3» - 15,5-16,0  «2» - 16,0-16,5  «1» - 16,5 и больше |  |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 160-190 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 155-180 см) |  |
| Прыжки с вращением скакалки вперёд | Прыжки с вращением скакалки вперёд | 120 прыжков за минуту |
| Отжимание за 10 сек | Отжимание за 10 сек | 8-15 раз |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 10 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа  (не менее 30 раз) |  |
| Из положения «угол» на гимнастической стенке, поднимание ног в положение «высокий угол» | Из положения «угол» на гимнастической стенке, поднимание ног в положение «высокий угол» | Не менее 7 раз |
| Подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 сек | Подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 сек | Не менее 20 раз |
| Упор углом ноги врозь | Упор углом ноги врозь | Не менее 10 с. |
| Выносливость | Прыжок «группировка»  за 30 с | Прыжок «группировка»  за 30 с | Не менее 20 раз |
| Техническое мастерство | Исполнение программы с выполнением набора обязательных элементов из групп сложности А, В, С, D | | |
| Спортивный разряд | Выполнение I, II, III разряда | | |

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Средний балл – 5,0 – 4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

3,4 – 3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ГРУППЫ СПОРТИВНОГОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | Результат |
| юноши | девушки |
| 1 | 2 | 3 |  |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |  |
| Прыжки с вращением скакалки вперед | Прыжки с вращением скакалки вперед | Не менее 160 прыжков за минуту |
| «Складка» из положения лежа на спине | «Складка» из положения лежа на спине | Не менее 20 раз |
| Сила | Из положения «угол» на гимнастической стенке, поднимание ног в положение «высокий угол» (не менее 15 раз) | Из положения «угол» на гимнастической стенке, поднимание ног в положение «высокий угол» (не менее 10 раз) |  |
| Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 15 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа  (не менее 40 раз) |  |
| Упор углом ноги врозь | Упор углом ноги врозь | Не менее 15 с. |
| Выносливость | Прыжок «группировка» за 30 сек | Прыжок «группировка» за 30 сек | Не менее 30 раз |
| Гибкость | Шпагат с опоры высотой 20 см  1 – с правой ноги  2 – с левой ноги | Шпагат с опоры высотой 20 см  1 – с правой ноги  2 – с левой ноги | «5» - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками  «4» – 1 - 5 см от пола до бедра  «3» – 6 - 10 см от пола до бедра  «2» – захват только одноименной рукой  «1» – без наклона назад |
| Поперечный шпагат | Поперечный шпагат | «5» - выполнение шпагата по одной прямой  «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь  «3» - до 10 см от линии до паха  «2» - 10-15 см от линии до паха  «1» - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь |
| Техническое мастерство | Исполнение программы с выполнением набора обязательных элементов из групп сложности А, В, С, D | | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | | |

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Средний балл – 5,0 – 4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

3,4 – 3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки.

**СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Горбунов В.А., Демиденко О.И. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике / Методическая разработка для слушателей семинара тренеров по спортивной аэробике. Иркутский техникум физической культуры, -Иркутск, 1990. 76с.
2. Диагностика функциональной подготовленности квалифицированных спортсменов: Сборник научных трудов лаборатории функциональной диагностики и врачебного контроля ВНИИ физической культуры, ЦНИИ медико-биологических проблем спорта. Редколлегия: Иорданская Ф.А. и др. -М., 1988. - 165с.
3. Инструктивно-методические материалы по организации и проведению мониторинга физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодёжи. Сборник документов.
4. Информационно-методический бюллетень федерации аэробики, ритмической и танцевальной гимнастики г.Москвы. №1 январь 2000г., 44с.
5. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учереждениях дополнительного образования. Акробатика. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. -64с.
6. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно-методическое пособие. М.: "Терра Спорт", "Олимпия пресс", 2001. -64стр.Кожевников С. Акробатика.
7. Кудюрова Т.В. Подготовка специалистов по спортивной и оздоровительной аэробике на факультете физической культуры // Актуальные вопросы подготовки специалистов физической культуры и спорта. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. Новосибирск: Издательство НГПУ. -1999. С.69-70.
8. Менхин Ю.В., Менхин. А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс,2002. - 384с.
9. Правила соревнований (2013-2016) по спортивной аэробике (ФИЖ).
10. Филиппова Ю.С. Морфофункциональное развитие школьниц, занимающихся спортивной аэробикой Тезисы докладов V Сибирского физиологического съезда. -Томск: СибГМУ, 2005. С.153.
11. Филиппова Ю.С. Организация и методика проведения соревнования по спортивной аэробике. Новосибирск. 2003. -14с.
12. Филиппова Ю.С. Рекомендации для учителей физической культуры по безопасному выполнению упражнений. -Новосибирск, 2003. -28с.
13. Филиппова Ю.С. Учебно-методическое пособие по аэробике. Новосибирск. 1999. -180с.
14. Филиппова Ю.С., Рубанович В.Б., Айзман Р.И. Морфофункциональные и психофизиологические особенности спортсменок 19-22 лет, занимающихся спортивной аэробикой. / Теория и практика физической культуры.№1. 2006. С. 15-18.
15. Филиппова Ю.С., Рубанович В.Б., Айзман Р.И. Морфофункциональные особенности спортсменок 9-22лет, занимающихся спортивной аэробикой. Физиология человека, том 32, №2, 2006. С.98-103.
16. (Филиппова Ю.С., Рубанович В.Б., Айзман Р.И. Особенности психофизиологического развития юныхспортсменок, занимающихся спортивной аэробикой. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. №5, 2005. С.28-30.
17. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания,структуре,условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам по обучения по этим программам»
18. Приказ от 27.12.2013г.№1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

