

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО
ХОККЕЮ «ЛЕДОК» НУРЛАТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН



На заседании педагогического совета

Протокол № 6 от 22.08.2023г



Приказом директора

№ 89 от 23.08.2023г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА

Спортивная аэробика

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная аэробика», утверждено приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.06.2021г. № 499

Срок реализации программы: 8 лет

г. Нурлат 2023

Содержание

I. Пояснительная записка

- 1.1. Специфика вида спорта
- 1.2. Структура системы многолетней подготовки

II. Нормативная часть образовательной программы

- 2.1. Продолжительность этапов многолетней подготовки
- 2.2. Порядок комплектования учебно-тренировочных групп
- 2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса
- 2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности
- 2.5. Режим учебно-тренировочной работы на разных этапах многолетней тренировки

III. Примерный учебный план тренировочных занятий

IV. Методическая часть образовательной программы

- 4.1. Специфика проведения занятий в учебно-тренировочных группах
- 4.2. Факторы, влияющие на построение учебно-тренировочных занятий
- 4.3. Теоретическая подготовка
- 4.4. Воспитательная работа
- 4.5. Психологическая подготовка
- 4.6. Восстановительные мероприятия
- 4.7. Инструкторская и судейская практика
- 4.8. Программный материал для практических занятий

V. Система контроля и зачетные требования

- 5.1. Педагогический контроль
- 5.2. Критерии отбора
- 5.3. Оценка хореографической подготовленности
- 5.4. Оценка контрольных упражнений
- 5.5. Оценка двигательной ассиметрии

VI. Перечень информационного обеспечения

- 5.1. Список использованной литературы

1. Пояснительная записка

1.1. Специфика вида спорта

Спортивная аэробика - один из самых молодых видов спорта, который еще только формируется. В нём используются элементы художественной, спортивной гимнастик и акробатики. Внешне он очень напоминает вольные упражнения в спортивной гимнастике. На площадке размером семь на семь метров спортсмены под динамичную музыку (порядка 180 ударов в минуту) должны показать мини-спектакль из различных элементов, за которые получают от судей баллы. Время, отведенное на выступление, - 1 минута 45 секунд. Первые неофициальные соревнования по спортивной аэробике прошли в 1984 г. в Нью-Орлеане в рамках международной выставки «Физкультура и спорт»; организаторами их были Ховард и К. Шварц. На протяжении последующего десятилетия происходило становление нового вида спорта, создавались различные федерации ассоциации аэробики.

Спортивная аэробика - это вид спорта, в котором достаточно часто используют элементы художественной гимнастики и акробатики. К первым видам элементов, которые демонстрируют динамическую силу, относятся разного рода отжимания. Второй вид элементов - это демонстрация статической силы, например, обычный уголок. Третий вид элементов - прыжковая часть: спортсмены совершают разные прыжки, обороты и различного рода комбинации. Четвертая часть элементов взята с художественной гимнастики, которая демонстрирует гибкость тела.

Спортивная аэробика сегодня популярна не меньше, чем профессиональные виды спорта. Организовываются соревнования, проводятся тренировки и показательные выступления. Тренировка по спортивной аэробике - это совокупность физических упражнений с умеренной интенсивностью, которые также очень полезны для здоровья.

Детям можно заниматься спортивной аэробикой с семи лет, если конечно нет никаких противопоказаний. Регулярно занимаясь спортивной аэробикой для детей, можно увеличить уровень своей энергии, улучшить душевное состояние и, конечно же, улучшить свое здоровье.

Одежда для спортивной аэробики должна максимально подчеркивать спортивную направленность данного вида спорта. Поэтому, в первую очередь, костюм не должен быть прозрачным, рукава купальника девушек должны заканчиваться максимум на запястьях. Лучше отдать предпочтение сдельному купальнику. Вырез спереди и сзади костюма не должен быть максимально глубоким. Вырезы для ног не должны быть выше линии талии.

Спортивная аэробика - это вид спорта, в котором достаточно часто используют элементы художественной гимнастики и акробатики. К первым видам элементов, которые демонстрируют динамическую силу, относятся разного рода отжимания. Второй вид элементов - это демонстрация статической силы, например, обычный уголок. Третий вид элементов - прыжковая часть: спортсмены совершают разные прыжки, обороты и различного рода комбинации. Четвертая часть элементов взята с художественной гимнастики, которая демонстрирует гибкость тела

Соревновательные программы в спортивной аэробике - это, чаще всего, произвольные упражнения, где спортсмены демонстрируют высокоинтенсивный комплекс, который включает в себя ациклические упражнения со сложной координацией, а также разные по сложности упражнения в группах.

На соревнованиях судьи оценивают в первую очередь артистичность. Также оценивается хореографическое и аэробное содержание упражнений. Очень важна презентационная часть, а также музыкальное сопровождение. Например, используя музыку нужно учитывать непосредственно саму программу по спортивной аэробике, а также задание выступления. Все движения должны на 100% соответствовать выбранной вами музыке и совпадать по времени с её фазами и долями. Спортсмен должен по максимуму показать уверенность в своих действиях и контролировать свои позитивные эмоции и выражение лица.

Также необходимо составить хорошее впечатление о спортивной составляющей упражнений, которая отличается высоким качеством движения, а также четкостью и законченностью.

1.2. Структура системы многолетней подготовки

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

1. Использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности, активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования.

2. Целевая направленность к наивысшим спортивным достижениям и высшему спортивному мастерству путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются год от года в сторону увеличения объема специальной подготовки; объем и особенно интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения

4. Использование в тренировочном процессе средств сопряженной подготовки, позволяющих одновременно решать несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки).

5. Моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе

На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование детско-юношеских спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной подготовки и анализа, ранее изданных программ по сложно-координационным видам спорта определены следующие разделы учебной программы: введение: нормативная часть и методическая часть, включающая: организационно - методические указания, программный материал практических занятий, основные направления и разделы теоретической и психологической подготовки юных спортсменов, контрольно-нормативные требования, воспитательная работа, педагогический и врачебный контроль, инструкторская и судейская практика.

В структуре современной системы подготовки спортсменов кроме физической, технической, тактической, психологической подготовки необходимы знания отбора и ориентации, моделирования и прогнозирования, управления и контроля; вне тренировочных и вне соревновательных факторов; травматизма, питания спортсменов, допинг в спорте.

Структура годичного цикла остается традиционной, состоящей из трех периодов:

- подготовительный (период фундаментальной подготовки), в которой входят 2 этапа: начальный и предсоревновательный;
- основной (соревновательный);
- переходный .

Каждый период имеет свои задачи, в соответствии с которыми используются те или иные средства и методы подготовки.

II. Нормативная часть образовательной программы

Нормативная часть учебной программы определяет содержание учебного материала по основным разделам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в круглогодичной подготовке, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

Необходимо добавить, что нормативная часть включает в себя количество рекомендаций по группам обучающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для каждого этапа многолетней подготовки.

Теоретическая подготовка-формирование у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике, осуществляется в ходе практических занятий самостоятельно.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступления. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

2.1. Продолжительность этапов многолетней подготовки делится на два этапа:

| №/п | Продолжительность этапов | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное количество лиц, проходивших подготовку |
|-----|---|------------------------------------|--|
| 1. | Этап начальной подготовки до 3-х лет | 7 | 15-20 |
| 2. | Тренировочный этап (начальная специализация до 2-х лет) | 9-11 | 12-10 |
| 3 | Тренировочный этап (углубленной специализации до 3-х лет) | 10-11 | 9-8 |

- **этап начальной подготовки.** В группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 7-го возраста, желающие заниматься аэробикой и имеющие разрешение врача. На этом этапе проводится физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с обучающимися, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники движений в аэробике, выявление способностей детей к занятиям спортивной аэробикой, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап многолетней подготовки.

- **тренировочный этап (до 5-ти лет).** Группы занимающихся на этом этапе комплектуются из числа одаренных и способных к аэробике детей и подростков, прошедших начальную подготовку, выполнивших нормативные требования по общей и специальной подготовке, а также спортсмены, выполнившие I юношеский разряд. Основная задача этапа – специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта.

2.2. Порядок комплектования учебно-тренировочных групп и режим работы

Таблица №1

| Наименование этапа | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное число учащихся в группе | Минимальное количество учебных часов в неделю | Требования по физической, технической и спортивной подготовке (на конец учебного года) |
|--------------------|--------------|------------------------------------|-------------------------------------|---|--|
| НП | 1 | 7 | 15 | 6 | Выполнение нормативов ОФП |
| | 2 | 7 | 15 | 9 | |
| | 3 | 8 | 13 | 9 | |
| УТ | 1 | 9 | 12 | 9 | Выполнение нормативов ОФП, СФП |
| | 2 | 10 | 10 | 12 | |
| | 3 | 11 | 10 | 14 | |
| | 4 | 12 | 9 | 16 | |
| | 5 | 13 | 8 | 18 | |

2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса

В процессе реализации программы по спортивной аэробике предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся в объеме от 60%-90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральным стандартом спортивной подготовки по сложно-координационным видам спорта;

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 15% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта не менее 45% от общего объема учебного плана;
- хореография и (или) акробатика в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, т.ч. межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организацию совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- организацию показательных выступлений обучающихся;

Соотношение средств ОФП, СФП, и СТП на этапах обучения (в %)

| № | Средства подготовки | Этапы подготовки | | |
|---|--|----------------------|--|--|
| | | Начальная подготовка | Тренировочный этап (начальной специализации) | Тренировочный этап (углубленной специализации) |
| 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 40 | 20 | 15 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 16 | 18 | 20 |
| 3 | Специальная техническая подготовка (СТП) | 44 | 40 | 65 |

2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Основным показателем работы детско-юношеских спортивных школ по спортивной аэробике являются: стабильный состав занимающихся, положительная динамика прироста индивидуальных показателей подготовленности, выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности (по истечении каждого года), вклад в подготовку юношеских и взрослых сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и выполнение спортивного разряда — основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе.

Планируемые показатели соревновательной деятельности:

| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|-------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 2 | 2 | 3 | 3 |

| | | | | |
|------------|---|---|---|-------|
| Отборочные | - | - | 1 | 2 - 3 |
| Основные | 2 | 2 | 2 | 4 - 6 |

Основные показатели реализации образовательной программы

| Объект контроля | Предмет контроля | Периодичность контроля |
|---|---|---|
| Группы начальной подготовки 1 год обучения | Тестирование по ОФП Сохранность контингента Посещаемость учащихся | Октябрь-май Сентябрь-декабрь-май Сентябрь-декабрь-март-май |
| 2- год обучения | Тестирование по ОФП Сохранность контингента Посещаемость учащихся Участие в соревнованиях | Октябрь-май Сентябрь-декабрь-май Сентябрь-декабрь-март-май В течение года |
| Тренировочные группы 1-2-3 год обучения | Тестирование по ОФП и СФП Сохранность контингента Посещаемость учащихся Участие в соревнованиях Выполнение разрядных нормативов | Октябрь-май Сентябрь-декабрь-май Сентябрь-декабрь-март-май В течение года Май |
| Тренировочные группы 4-5 год обучения | Тестирование по ОФП и СФП Сохранность контингента Посещаемость учащихся Участие в соревнованиях Выполнение разрядных нормативов Зачет по судейству | Октябрь-май Сентябрь-декабрь-май Сентябрь-декабрь-март-май В течение года Май Апрель-май |

2.5. Режим учебно-тренировочной работы на разных этапах многодневной подготовки

| Параметры нагрузок | Этапы многолетней подготовки | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|-----|-----|---|-----|--|------|-------|--|
| | Этап начальной подготовки (7-9 лет) | | | Тренировочный этап (начальной специализации 9-12 лет) | | Тренировочный этап (углубленной специализации 12-18 лет) | | | |
| | 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 1-й | 2-й | 3-й | |
| Количество соревнований в год | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Количество соревнований в год | 1 | 2-3 | 3 | 6-7 | 8-9 | 10 | 10 | 12 | |
| Количество тренировочных занятий в неделю | 2-3 | 2-3 | 4 | 5 | 5 | 8-10 | 8-10 | До 12 | |
| Количество тренировочных | 1 | 1 | 1 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 2 | 3 | |

| | | | | | | | | |
|---|-------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| занятий в день | | | | | | | | |
| Продолжительность тренировочных занятий, мин. | 90 | 90 | 90 | 90-135 | 90-180 | 120-180 | 180 | 180-210 |
| Количество элементов в день | 50-70 | 70-120 | 120-200 | 100-150 | 150-250 | 250-350 | 350-500 | До 700 |
| Количество комбинаций | 1 | 2-3 | 3-4 | 4-6 | 6-7 | 7-8 | 8-9 | До 10 |

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в показательных выступлениях и в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Режим учебно-тренировочной работы для учебных групп на неделю:

| Этап и год обучения | Объем учебной нагрузки в часах |
|---|--------------------------------|
| Этап начальной подготовки до 1 года обучения | 6 часов |
| Этап начальной подготовки свыше 1 года обучения | 9 часов |
| Тренировочный этап 1 года обучения | 9 часов |
| Тренировочный этап 2 года обучения | 12 часов |
| Тренировочный этап 3 года обучения | 14 часов |
| Тренировочный этап 4 года обучения | 16 часов |
| Тренировочный этап 5 года обучения | 18 часов |

2.6. Годовой календарный учебный график

| 1. Продолжительность учебного года | 2. Режим работы | 3. Каникулы | 4. Промежуточная и итоговая аттестация | 5. Режим работы | 6. Кол-во учебных недель | 7. Продолжительность занятий | 8. Праздничные и выходные дни |
|--|--|--|--|--|---|--|---|
| Начало учебного года 01.09.2015 год Конец учебного года 31 августа 2016 год | Деятельность МАОО ДО «ДЮСШ по хоккею с шайбой «Ледок» осуществляется | В период школьных каникул, установленных отделом образования Нурлатского муницип | Промежуточная аттестация Сентябрь-октябрь 2014г. по результатам сдачи контрольных нормативов, разработанных на | - Административных работников – 36 часов в неделю, женщины – 40 часов в неделю. График работы: 8.00-22.00. | 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях | Определяется в академических часах: 1 час – 45 минут, Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия: на этапе начальной подготовки по | 1,2,3,4, - новогодние каникулы, 7 января – Рождество Христово, 23 февраля – День защитника Отечества, 8 марта – международный женский |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|---|
| <p>я ежедневно, с 8.00 до 22.00, включая работу в праздничные дни с 8.00-21.00</p> | <p>ального района и г. Нурлат (осенние : 30.12.20 12-10.01.20 13г. весенние: 23.03.-01.04.20 14г. летние: 01.06.-31.08.20 14г.), учебно-тренировочные занятия проводятся по специальному расписанию с переменным составом детей.</p> | <p>основании программ по видам спорта (хоккей, фигурное катание, спортивная аэробика). Итоговая аттестация: май 2015 по результатам соревнований и сдачи контрольных переводных нормативов, разработанных на основании программ по видам спорта (хоккей, фигурное катание, спортивная аэробика).</p> | <p>С часовым перерывом с 12.00-13.00 Тренеров-преподавателей – согласно тарификации и утверждённому расписанию с одним выходным днем; медицинские работники – 36 часов в неделю; Инструкторы – 40 часов в неделю; Дежурные администраторы – 36 часов в неделю; Обслуживающий персонал – согласно графика сменности.</p> | <p>МАОО ДО «ДЮСШ по хоккею с шайбой «Ледок» и 6 недель учебно-тренировочные сборы в условиях лагеря.</p> | <p>2 академических часа (90мин.), на учебно-тренировочном этапе – 3 академических часа (135 мин.), или 4 часа (180мин.) с 6 час. перерывом. Занятия проводятся по расписанию, утверждённому директором МАОО ДО «ДЮСШ по хоккею с шайбой «Ледок».</p> | <p>день, 1 мая – Праздник Весны и труда, 9 мая – День Победы, 12 июня – День России, 19 августа – Ураза – байрам, 30 августа – День принятия Декларации о государственном суверенитете РТ, 25 октября – Курбан-байрам, 4,5 – День народного единства.</p> |
|--|--|--|---|--|--|---|

2.7. Содержание занятий по этапам подготовки

Учебно-тренировочный этап (12-18 лет) начальная спортивная специализация

1. Этап – предварительной подготовки:

- Укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма обучающихся;
- Формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений;
- Всесторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;

- Специально-двигательная подготовка – развитие умений ощутить и дифференцировать разные параметры движений;
- Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов;
- Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев;
- Начальная музыкальная подготовка – игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики.
- Привитие интереса к регулярным занятиям спортивной аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- Участие в показательных выступлениях и соревнованиях;

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса

- 1-2. То же, что и на предыдущем этапе.
3. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка.
4. Углубленная специально-двигательная подготовка (координация).
5. Направленное воздействие на повышение функциональных возможностей организма спортсменов — повышение объема тренировочных нагрузок.
6. Базовая техническая подготовка — освоение базовых элементов: двигательных действий с проявлением динамической и статической силы, поддержанием равновесия, гибкости, маховых движений, прыжков, скачков, поворотов.
7. Базовая хореографическая подготовка — освоение элементов различных танцевальных стилей и их простейших соединений.
8. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности и согласовывать свои движения с музыкой.
9. Базовая психологическая подготовка и воспитательная работа.
10. Начальная теоретическая подготовка.
11. Регулярное участие в соревнованиях.

III. Примерный учебный план тренировочных занятий (на 46 недель и 6 недель тренировки в спортивно-оздоровительном лагере)

| Разделы спортивной подготовки | Начальная подготовка | | | Этапы подготовки | | | | |
|------------------------------------|----------------------|-----|-----|---|-----|---|-----|-----|
| | | | | Тренировочный этап начальной специализации (до 2-х лет) | | Тренировочный этап углубленной специализации (до 3-х лет) | | |
| | 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 1-й | 2-й | 3-й |
| Теоретическая подготовка | 15 | 25 | 25 | 25 | 35 | 35 | 40 | 45 |
| Общефизическая подготовка | 76 | 71 | 71 | 44 | 30 | 25 | 25 | 25 |
| Специально-физическая подготовка | 43 | 84 | 84 | 84 | 90 | 90 | 100 | 120 |
| Акробатика | 34 | 55 | 55 | 40 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| Хореография | 40 | 75 | 65 | 65 | 85 | 85 | 90 | 95 |
| Специальная техническая подготовка | 54 | 94 | 104 | 144 | 220 | 310 | 386 | 434 |
| Контроль-переводные | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|--|
| испытания | | | | | | | | | |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 2 | 4 | 8 | 10 | 10 | |
| Восстановительные мероприятия | 4 | 4 | 4 | 4 | 10 | 10 | 12 | 12 | |
| Часов в неделю | 6 | 9 | 9 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | |
| Общее количество часов | 276 | 418 | 418 | 418 | 564 | 658 | 752 | 846 | |
| Участие в соревнованиях (кол-во) | 1 | 3-4 | 3-4 | 5-8 | 8-10 | 8-10 | 12-14 | 18 | |
| Самостоятельная работа | 36 | 50 | 50 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | |
| Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | | | | | | |
| Итого | 312 | 468 | 468 | 468 | 624 | 728 | 832 | 936 | |

Учебный план рассчитан на 52 учебные недели (из них 6 недель самостоятельная работа по индивидуальным планам, 3 недели – учебно-тренировочные сборы в условиях летнего спортивного лагеря).

Учебная нагрузка рассчитана в академических часа – 1 час равен 45 (сорока пяти) минутам.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки обучающихся и не может превышать:

- на начальном этапе – 2 часа (90 мин.)
- на тренировочном этапе (начальной специализации) – 3 часа (135 мин.)
- на тренировочном этапе (углубленной специализации) – до 4 часов (180 мин)

В период каникул в образовательных организациях в ДЮСШ допускается проведение более одного тренировочного занятия в день, при этом перерыв между занятиями составляет не менее 6 часов и суммарная продолжительность занятий не может превышать:

- на начальном этапе – 4 часа (180 мин.)
- на тренировочном этапе – 6 часов (270 мин.)

Для других групп нагрузка на игры планируется из расчета 3 академических часа.

IV. Методическая часть образовательной программы

Методическая часть учебной программы определяет содержание учебного материала по основным разделам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в круглогодичной подготовке, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

4.1. Специфика проведения занятий в учебно-тренировочных группах

В результате вторичного отбора и основываясь на показателях контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности формируются

учебно-тренировочные группы, для осуществления начальной, а затем и углубленной специализации в различных дисциплинах спортивной аэробики.

4.2. Факторы, влияющие на построение учебно-тренировочных занятий

При построении учебно-тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки, определении направленности и объемов тренировочных нагрузок, выборе средств и методов подготовки необходимо учитывать неравномерность естественного роста физических способностей детей в ходе биологического развития, периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества (табл. 6).

Таблица 6

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

| Морфофункциональные показатели развития физических качеств | Возраст (лет) | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост | | | | | | | + | + | + | + | | |
| Мышечная масса | | | | | | | + | + | + | + | | |
| Быстрота | | | | + | + | + | | | | | | |
| Скоростно-силовые качества | | | | | + | + | + | + | + | | | |
| Силовые способности | | | | | | | + | + | + | | | |
| Выносливость (общая) | | | + | + | + | | | | | + | + | + |
| Анаэробные возможности | | | | + | + | + | | | | + | + | + |
| Гибкость | | + | + | + | + | | | | | | | |
| Координационные способности | | | | + | + | + | + | | | | | |
| Равновесие | + | + | + | | + | + | + | + | + | | | |

4.3. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Она органично связана с физической, технико-тактической, морально-волевой видами подготовки.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий в группе и самостоятельных занятий.

Теоретическая подготовка может проводиться в виде специальных теоретических занятий, а также бесед, лекций непосредственно во время проведения учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме, используя современные средства обеспечения наглядности. Кроме того в зависимости от конкретных условий и возможностей организации учебно-тренировочного процесса, уровня теоретической подготовленности занимающихся в план и содержание теоретической подготовки могут вноситься коррективы.

Теоретическая подготовка включает следующие темы:

1. Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья и физического развития граждан России, их подготовки к трудовой и оборонной практике. Роль физической культуры в воспитании подрастающего поколения и основного контингента взрослого населения. Спортивные разряды и звания, порядок их присвоения.

2. История развития и современное состояние аэробики

Истоки спортивной аэробики история развития на международной арене и в России Анализ результатов крупнейших всероссийских и Международных соревнований Достижения российских спортсменов. Тенденции и перспективы развития спортивной аэробики.

3. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий.

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

Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек.

4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Причины и профилактика простудных заболеваний у спортсменов. Понятие о системе закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжения сердечно-сосудистой системы, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий спортивной аэробикой. Оказание первой помощи и доврачебная помощь. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Восстановительные мероприятия при занятиях аэробикой.

5. Строение и функции организма человека

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы). Основы знаний о строении и функциях внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

6. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Характеристика положительного воздействия физических упражнений на функциональные системы организма спортсмена. Понятие о тренировочной нагрузке и ее основных характеристиках. Понятие об утомлении и переутомлении. Критерии готовности к возобновлению выполнения упражнений.

7. Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о системе спортивной подготовки. Взаимосвязь тренировки, соревнований и восстановления Формы организации тренировочных занятий. Понятие об основных средствах и методах тренировки.

Основы методики воспитания двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.

Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке. Принципы, этапы и методы обучения технике двигательных действий. Ошибки, их предупреждение и исправление.

Основы методики проведения учебно-тренировочных занятий.

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

нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование и контроль в спортивной подготовке.

8. Основы музыкальной грамоты

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

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

9. Правила судейства, организация и проведение соревнований

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнования.

10. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом.

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования.

Виды учета и контроля, поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля. Дневник спортсмена, его содержание и значение в общем процессе управления.

4.4. Воспитательная работа

Воспитательная работа проводится с целью личностного развития обучающегося и формирования у ребенка способности выстраивать свой вариант собственной жизни. На протяжении многолетней тренировки тренер-преподаватель решает задачу по формированию личностных качеств, которые себя включает: воспитание патриотизма, воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка, самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность, воспитания трудолюбия). Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором школы.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием «Посвящение в юные спортсмены»
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и обсуждение;
- деятельность учащихся и их анализ;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встреча со знаменитыми людьми;
- экскурсии и т.п.;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;

- оформление стендов и газет;
- участие в творческих конкурсах.

4.5. Психологическая подготовка

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

1. Базовая психологическая подготовка решает воспитательные, образовательные задачи, формирование и совершенствование основных психологических 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.

Желательным условием освоения программы подготовки в спортивной аэробике является ведение каждым занимающимся дневника. Благодаря этому по мере прохождения учебного материала у занимающихся формируются объективные представления о собственных возможностях, средствах и методах их развития и совершенствования. Правильное и четкое ведение дневника делает его своеобразным руководством, необходимым ученику для самостоятельных занятий.

Поэтапный план психологической подготовки

Задачи I этапа:

1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы.
2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам.
3. Совершенствование способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.
4. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности.
5. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.
6. Овладение приемами саморегуляции психических состояний: изменение мыслей по желанию, подчинение самоприказу, успокаивающая и активизирующая разминка, дыхательные упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующая тренировка, успокаивающий и активизирующий самомассаж.
7. Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности "в спортивной аэробике: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости 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 усложненных условиях.
4. Обучение приемам саморегуляции на специальных занятиях или во время тренировок.

Задачи II этапа:

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 их решения.

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. Путем 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 III этапа:

1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям.
2. Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервнопсихических перенапряжений.
3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов.

Средства и методы их решения.

1. Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение его в возможности решить соревновательные задачи.
2. Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий.
3. Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности.
4. Разбор результатов соревнований, анализ -ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее. отвлекающие, восстановительные мероприятия.

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.
8. Методика биологической обратной связи.

II. Факторы, влияющие на результаты соревнований

1. Качественный отбор.
2. Финансирование.
3. Квалификация тренера.

4. Бригадный метод работы.
5. Надлежащая психологическая подготовка.
6. Качественный медицинский контроль.
7. Научное обеспечение тренировочного процесса.
8. Современная спортивная база.
9. Благоприятное отношение руководства.
10. Большое количество и высокий уровень соревнований.
11. Большое количество и высокий уровень проведения учебно-тренировочных сборов.

4.6. Восстановительные мероприятия

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без применения системы специальных средств и методик восстановления, которые реализуются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годового цикла подготовки. Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо и микроциклах;
2. Создание четкого 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. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок ПО их направленности;
6. Индивидуализация тренировочного процесса;
7. Адекватные нагрузкам интервалы отдыха;
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;
10. Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

1. Организация внешних условий и факторов тренировки;
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы;
4. Идеомоторная тренировка;
5. Психорегулирующая тренировка;
6. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, посещение музеев, выставок, «театров».

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня.
2. Оптимальная продолжительность ночного сна не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Время тренировочных занятий преимущественно в благоприятное время суток: после 8 часов утра и до 20 часов. Тренировочные занятия в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде
4. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак — 20 -25%, обед — 40 - 45%, ужин — 20 - 30% суточного рациона.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная тренировочная и соревновательная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

1. Душ: теплый (успокаивающий); контрастный и вибрационный (возбуждающий).
2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.
3. Сауна 1 - 2 раза в неделю по 5 - 7 мин, не позднее, чем за 5 - 7 дней до соревнований.
4. Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро.
5. Спортивные растирки.
6. Аэронизация, кислородотерапия, баротерапия.
7. Электросветотерапия, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение

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

4.8. Программный материал для практических занятий

Весь учебный материал разделен на теорию, практику (физическая, техническая, психологическая, профессиональная подготовка) и контрольные переводные нормативы. Продолжение занятий в ДЮСШ и перевод обучающихся на следующий этап обучения осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета и оформляется приказом директора.

- Практические занятия

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

- *Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка - 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 счет 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 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.

Акробатические упражнения

Акробатика - одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.Д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

- Программа комплексного обследования должна включать оценку всех видов подготовки:
- оценка морфотипических внешних данных
 - оценка хореографической подготовленности
 - оценка технической подготовленности
 - оценка функциональной подготовленности.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- Углубленное медицинское обследование (комплексная диспансеризация 2 раза в год);
- Этапное (выборочная диспансеризация)
- текущее (экспресс-контроль до и после тренировки)
- Медицинское обследование перед соревнованиями;
- Врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- Контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.
- Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

5.2. Критерии отбора

Оценка морфотипических внешних данных

Таблица 7

| № п/п | Компоненты оценки | Требования (в скобках для маль- чииков и юношей) | | Сбавка, баллы |
|----------|--------------------------------|---|---------------------------|---|
| | | Возраст, годы | Длина тела, см. | |
| 1 | Длина тела | 7-8 | 118-130 | За каждый лишний или недостающий 1,0 см — сбавка 0,1 балла; за 0,5 см — 0,05 балла |
| | | 9-10 | 128-140 | |
| | | 11-12 | 135-155 | |
| | | 13-14 | 150-160 | |
| | | 15-16 | 156-166 | |
| | | 17-18 | 158-168 | |
| 2 | Индекс Брока Вес = рост-100 | Длина тела, см | Индекс Брока. отн. ед. | За каждый лишний 1,0 кг веса сбавка 1,0 балл; за 100 г — 0,5 балла |
| | | 120-125 | 2-5 | |
| | | 126-130 | 6-9 | |
| | | 131-135 | 9-10 (8-9) | |
| | | 136-140 | 11-12 (10-11) | |
| | | 141-145 | 13-14 (12-13) | |
| | | 146-150 | 15-16 (14-15) | |
| | | 151-155 | 17- 18 (16-17) 19-16 | |
| | | 156-160 | (17-14) | |
| 161-165 | 17-15 (15-13) | | | |
| 166-170 | 19- 14 (14-12) | | | |
| 3 | Пропорциональност ь | Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных разме- ров головы, шеи, туловища, рук, ног | | Незначительные нарушения — 0.5 балла, значительные — 1,0 балл |

| | | | | | | | | | |
|------------------------|-------|------|--------|-------|------|-------|------|------|-------|
| 11-12 лет, 2 разряд | 98,0 | 48,5 | 146,5" | 91,0 | 52,0 | 143,0 | 80,5 | 50,0 | 130,5 |
| 12-13 лет, 1 разряд | 112,0 | 52,5 | 164,5 | 105,5 | 56,0 | 161,5 | 93,0 | 54,0 | 147,0 |

5.5. Оценка двигательной асимметрии

Учет особенностей двигательной асимметрии: предполагает определение величины ее проявления на верхних и нижних конечностях с помощью, так называемого коэффициента асимметрии (А):

$$A = \frac{Pr - Pl}{P} \times 100, \text{ где}$$

Pr — результат выполнения контрольного упражнения правой конечностью или в ведущую (удобную) сторону.

Pl — результат выполнения контрольного упражнения левой конечностью или не в ведущую (не удобную) сторону.

P — сумма результатов выполнения контрольного упражнения обеими конечностями. Коэффициент асимметрии в пределах 6-10% считается допустимой величиной, не влияющей отрицательно на успешное освоение двигательных действий.

У детей одним из критериев самоконтроля за уровнем асимметричного освоения упражнения должно быть отсутствие субъективного ощущения «неудобства» при выполнении упражнений в правую и левую стороны.

В серию контрольных упражнений, позволяющих судить о степени двусторонности освоения движений, входят.

1. Равновесие на одной ноге;
2. Одноименный поворот на 360°;
3. Наклоны;
4. Подскоки;
5. Прыжки со сменой ног (прямых и согнутых);
6. Прыжки касаясь;
7. Закрытый и открытый прыжки;
8. Прыжок, выпрямившись с поворотом на 45°.

В подготовительной части занятия в процессе совершенствования движений следует повторять их попеременно в правую и левую стороны с преимущественным повторением не в ведущую сторону (на каждые 4 повторения ведущей конечностью 5 — 6 повторений не ведущей).

В основной части занятия в процессе совершенствования движений следует повторять их попеременно в обе стороны: в ведущую сторону 4-5 раз; не в ведущую сторону 2 раза стороны (в одной серии). Выполнение упражнений в направлении! противоположном основному способствует не только разностороннему освоению движений, но и повышению качества их исполнения в основном направлении.

VI. Перечень информационного обеспечения

5.1. Список использованной литературы:

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и МП. Шестакова М : СпортАкадемПресс, 2002г.р.