

Принята на заседании
Педагогического совета
От "29" 06 2023г.
Протокол № 6



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Муниципальном образовательном учреждении дополнительного образования «Каргасокская спортивная школа» (далее Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика», утвержденным приказом Минспорта России 09.11.2022 года № 947 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва спортивных сборных команд Томской области Российской Федерации.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта Фитнес – аэробика включает дисциплины вида спорта (номер-код -125 0001311Я).

Перечень спортивных дисциплин по виду спорта фитнес-аэробика:

Дисциплины	Номер - код
Аэробика	125 001 1 8 1 1 Я
Степ - аэробика	125 002 1 8 1 1 Я
Хип-хоп - аэробика	125 003 1 8 1 1 Я

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в таблице 1.

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

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

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	6

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Этапы спортивной подготовки для планирования, в Учреждении и осуществления спортивной подготовки разбиты на периоды, ступени, года, циклы подготовки, что отражается в программе спортивной подготовки.

Задачи реализации программы спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «фитнес - аэробика»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);
- общие знания об антидопинговых правилах в спорте;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «фитнес - аэробика»;
- повышение уровня общей физической и специально физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «фитнес - аэробика»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой

интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице № 2 режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Тренировочная работа отделения «фитнес - аэробика» проводится круглогодично (52 недели) на основе данной программы. Основной формой проведения тренировочных занятий является занятие продолжительностью от 2 до 4 часов. Теоретический раздел программы изучается как на отдельных занятиях, так и путем проведения бесед на практических занятиях. Спортсмены юношеских и старших возрастных групп должны также самостоятельно знакомиться с литературой по соответствующим темам тренировочного плана.

Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники.

При организации и проведении тренировочных занятий с юными спортсменами и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за занимающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно- гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

Каждой тренировочной группой руководит тренер-преподаватель на протяжении всего периода подготовки в спортивной школе.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ в Учреждении на период летних каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также обеспечиваться участие в учебно- тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и (или) физкультурно-спортивными организациями.

Тренировочная работа, организуется с учетом режима дня и занятости учащихся в общеобразовательной школе. Учитывая успеваемость каждого юного спортсмена по общеобразовательным предметам, тренер-преподаватель может уменьшить для отдельных обучающихся количество и длительность занятий в предэкзаменационный и экзаменационный периоды, давая им индивидуальные домашние задания.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия приведены в таблице 3.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

п/п	Виды учебно - тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования		
2.4.	Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-
2.5.	Просмотровые учебно- тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства в Учреждении организовываются и проводятся тренировочные сборы.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов.

2.3.3. Спортивные соревнования.

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от Учреждения, необходимо руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований является основанием для направления спортсмена на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	2	2	3
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	2

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные

соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Планируемый объем соревновательной деятельности регламентируется федеральным законом по виду спорта «фитнес - аэробика», планируется ежегодно в виде календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий и утверждается приказом директора Учреждения.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает также иные виды (формы) обучения:

- самостоятельная подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- интегральная подготовка.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «фитнес - аэробика» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

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

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом: подготовительный период, соревновательный период, переходный период.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	ЕИ	Этапы и годы подготовки			
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
			До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
			Недельная нагрузка в часах			
			6	8	10	16
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
			2	2	2	2
			Наполняемость групп (человек)			
			8	6		
1.	Общая физическая подготовка	часов	178	212	271	412
2.	Специальная физическая подготовка	часов	66	127	150	256
3.	Участие в спортивных соревнованиях	часов	-	6	8	18
4.	Техническая подготовка	часов	8	8	10	22
5.	Тактическая подготовка	часов	8	8	10	22
6.	Теоретическая подготовка	часов	8	8	10	22
7.	Психологическая подготовка	часов	8	8	10	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	часов	8	8	10	15
9.	Инструкторская практика	часов	6	6	8	15
10.	Судейская практика	часов	-	-	8	15
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	часов	10	15	15	10
12.	Восстановительные мероприятия	часов	12	10	10	10
13.	Общее количество часов в год	часов	312	416	520	832

Примерный календарный учебно-тренировочный график
Этап начальной подготовки

Виды подготовки	соотношение по БТ, %	соотношение по программе, %	кол-во часов в год по программе	месяцы											
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общая физическая подготовка (%)	33 - 35	35	108	9	9	9	9	7	10	10	9	9	9	9	9
Специальная физическая подготовка (%)	29 - 32	30	94	7	8	8	8	7	8	8	8	8	8	8	8
Техническая подготовка (%)	25 - 30	26	82	6	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7
Теоретическая подготовка (%)	1 - 4	3	9	1	1	1	1		1	1	1	1		1	
Тактическая подготовка (%)	1 - 5	2	7		1	1	1	1				1	1	1	
Психологическая подготовка (%)	1 - 4	1	4									1	1	1	1
спортивные соревнования и контрольные мероприятия	в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности и перечнем ГМ	2	6					3							3
медицинские, медикобиологические и восстановительные мероприятия	устанавливается организацией, с учетом особенностей вида спорта	1	2					1							1
	ВСЕГО	100	312	23	26	26	26	25	26	26	25	27	26	27	29

Примерный календарный учебно-тренировочный график
Учебно-тренировочный этап подготовки

Виды подготовки	соотношение по БТ, %	соотношение по программе,	кол-во часов в год по программе	месяцы											
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общая физическая подготовка (%)	26 - 27	26	136	11	11	11	11	11	12	12	12	11	11	11	12
Специальная физическая подготовка (%)	29 - 30	29	151	12	13	13	13	11	15	15	15	11	11	11	11
Техническая подготовка (%)	35 - 38	35	183	14	15	15	15	14	17	17	16	15	15	15	15
Теоретическая подготовка (%)	2 - 3	2	11	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1
Тактическая подготовка (%)	1 - 4	1	7		1	1	1	1				1	1	1	
Психологическая подготовка (%)	2 - 3	3	14	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
спортивные соревнования и контрольные мероприятия	в соответствии с требованиями и к объему соревнований	2	12			2		3				2	2		3
медицинские, медикобиологические и восстановительные мероприятия	устанавливаются организацией, с учетом особенностей вида спорта	1	6				1	1		1	1		1		1
	ВСЕГО	100	520	39	43	44	43	42	46	47	46	42	43	41	44

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества;- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая	Беседы, встречи, диспуты, другие	Учебно-

	подготовка	мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	тренировочный график
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

2.6. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте.

Таблица № 9

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

Определения терминов.

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом

является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать

субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

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

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

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

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

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Таблица № 10

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Группы ТЭ (все периоды)				
1	Освоение методики проведения на тренировочных занятиях по избранному виду спорта. Выполнение необходимых требования для присвоения звания инструктора.	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития	В соответствии спланом спортивной подготовки	тренеры, инструктор - методист

		физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.		
Группы ССМ, ВСМ				
2	Освоение методики проведения спортивно- массовых мероприятий в физкультурно- спортивной организации или образовательном учреждении	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, инструктор-методист
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно- спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

К *психологическим средствам* относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе *медико-биологических средств* выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности спортсмена. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

Общие методические рекомендации.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Таблица № 11

Планирование восстановительных мероприятий

Уровень	Напряжённость восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу.	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств.
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки.	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной.
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки.	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж.

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
<p>Психолого-педагогические и медико- биологические средства: упражнения на растяжение. разминка; массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; искусственная активизация мышц: психорегуляция мобилизующей направленности. чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный душ - теплый/умеренно холодный/ теплый сеансы аэроионотерапии; психорегуляция релаксационной направленности; сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды</p>	<p align="center">В течении года</p>	<p align="center">Тренеры, медицинский работник</p>

III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

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

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фитнес-аэробика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фитнес- аэробика»;
- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно- тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

1. нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фитнес - аэробика»;
2. контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблицы 13.

Методические указания по организации контроля (тестирования)

Тренер, осуществляющий проведение контроля (тестирования) спортивной подготовки, обязан в начале учебного года довести до сведения спортсменов содержание, формы проведения и критерии контроля.

Результаты контроля (тестирования) спортивной подготовки фиксируются тренером в журналах учета тренировочной работы тренера.

Правила проведения контроля (тестирования) и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- соблюдение исследователем (тренером) методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов в соответствии с контрольно-переводными нормативами;
- ознакомление испытуемого с результатами контроля (тестирования);
- накопление исследователем (тренером) сведений (портфолио), полученных другими исследовательскими методами и методиками.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).

Таблица № 14

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «фитнес-аэробика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			11	9	24	21
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения	количество раз	не менее			
			1			
2.2.	Выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук	см	не менее		не менее	
			26	30	28	32

Таблица № 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «фитнес-аэробика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	17
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки со скакалкой за 1 мин	количество раз	не менее	
			70	100
2.2.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.3.	Исходное положение – упор лежа, принять положение упор присев. Прыжком, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с)	количество раз	не менее	
			8	7

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.

Таблица № 16

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень
Быстрота	2
Сила	2
Выносливость	2
Координация	1
Гибкость	2

Условные обозначения: 2- среднее значение; 1- незначительное значение

Быстрота.

В ходе тренировок быстрота проявляется в форме быстроты реакции скорости движения. Различают простую и сложную реакции.

Простая реакция - это ответ известным движениям на известный сигнал. Сложная реакция может быть на движущийся объект или реакцией выбора, когда действия занимающегося зависят от поведения его противника.

Улучшение быстроты простой реакции можно достичь путем многократного реагирования на разнообразные сигналы (свисток, хлопок, голос и т.д.). Реакция выбора улучшается путем занимающихся в играх, где создаются наиболее благоприятные условия для постоянного реагирования на меняющиеся условия деятельности, в зависимости от поведения партнера.

В связи с этим в методике воспитания быстроты различают 2 направления: целостное совершенствование быстроты и аналитическое совершенствование тех факторов, от которых она зависит.

Целостное совершенствование быстроты осуществляется благодаря использованию повторного выполнения упражнений на скорость (бег и т.д.). Длительность упражнения определяется возможностью поддерживать максимальную скорость не более 20 с. Как только намечилось падение скорости, выполнение упражнений следует прекратить. На фоне утомления быстрота не воспитывается. Объем беговой нагрузки не должен в тренировке превышать 200270 м.

Наиболее благоприятный возраст для воспитания быстроты 8-11 лет.

Сила. Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.

Физическая подготовка начинается с силовой по двум причинам. Во-первых,

наличие определенного уровня развития силы является обязательным условием любого движения. Во-вторых, сила лежит в основе проявления других физических качеств.

В процессе тренировочных занятий по силовой подготовке занимающихся тренер должен решить следующие задачи:

- гармонически развить все мышечные группы.
- Научить занимающихся осуществлять основные виды силовых усилий (динамические, статические, преодолевающие, уступающие).
- развить способность занимающихся рационально пользоваться своей силой в различных условиях.

Средствами силовой подготовки являются силовые упражнения.

В зависимости от природы сопротивления они могут быть отягощенные весом собственного тела или внешним сопротивлением.

Внешним сопротивлением выступает вес различных предметов (мячи, гантели, гири т.д.), противодействие партнера (упражнения в парах) противодействие других предметов и внешней среды.

Для повышения силовых возможностей, занимающимся должны быть предъявлены высокие требования. В ходе выполнения силовых упражнения следует создавать максимальные силовые напряжения, которые можно достичь путем работы с предельным весом, длительной работой («до отказа») с небольшим весом или использованием изометрических напряжений.

Для определения величины отягощения используют вес, который ребенок может поднять известное количество раз. Этот вес называют повторным максимумом (ПМ).

Например: 2ПМ означает тот тренировочный вес, с которым юный спортсмен может выполнить упражнение не более 2-х раз.

В зависимости от избранного способа создания максимальных напряжений различают 3 метода силовой подготовки: *метод максимальной усилий* заключается в том, что ребенок, преодолевая или пытаясь преодолеть максимальное сопротивление, проявляет предельное мышечное усилие. Это можно делать, поднимая предельный вес отягощений, подтягиваясь, приседая, наклоняясь или отжимаясь с дополнительным отягощением. Величина сопротивления при этом методе равна 1 - 4 ПМ, темп движения оптимальный, скорость умеренная, 3-4 серии, длительность отдыха между сериями 3-5 мин.

Этот метод используется в занятиях с хорошо подготовленными детьми для воспитания максимальной силы, скоростной силы.

Метод повторных усилий (стандартного интервального упражнения) имеет 3 зоны величины отягощения. В каждой из них упражнения выполняются многократно до полного утомления или «до отказа».

Первая зона: в занятиях используются величины сопротивления от 4 до 7 ПМ и выполняется 4-6 серий в удобном для ребенка режиме, содействует развитию абсолютной силы.

Вторая зона: величины сопротивления равны 8-12 ПМ, выполняется 8-10 серий в удобном режиме работы и отдыха и используется для развития силы и силовой выносливости. Если упражнения с такими отягощениями выполнять с предельной скоростью, то будут развиваться скоростно-силовые возможности.

Третья зона: величины сопротивления равны 15-50 ПМ, выполняется более 15 серий, способствует развитию силовой выносливости.

Метод содействует улучшению обмена веществ, росту мышечной массы. При его использовании можно избирательно влиять на развитие мышечных групп, избегать напряжения и травм. Данный метод дает хороший оздоровительный эффект.

Метод изометрических напряжений дает хороший прирост силы (там, где требуется сила большой величины).

Длительность изометрических напряжений должна составлять 5-6 в течении 10-15 мин занятий. Степень усилия 60: и выше, но последние 3 с следует проявлять максимальное

усилие Наибольшие темпы прироста мышечной силы проявляются в 13-15 лет.

Метод изометрических напряжений рассчитан на развитие максимальных силовых возможностей. Этим он отличается от метода статической тренировки.

Метод статических упражнений издавна используется акробатами в специальной силовой подготовке, поскольку статические силовые элементы являются составной частью квалификационных, да и произвольных программ.

Статические усилия весьма эффективны для развития статической выносливости и статической силы.

Для развития статической силы упражнения используются в начале тренировки. Вес отягощений не должен превышать 80 % от веса тела. Количество подходов 5-6 с 2-3 повторениями. Паузы отдыха между подходами до 3 мин повторениями 5 -10 с.

После такой тренировки рекомендуется давать упражнения на растягивание. Особенно эффективны упражнения с резиновым амортизатором.

Дыхание во время статической тренировки должно быть свободным, следует избегать общего напряжения.

Для развития статической выносливости рекомендуется следующий режим работы. Нагрузка или отягощение 80-85 % от максимальных возможных. Продолжительность выполнения до 20 с., количество подходов не более 3-х, отдых между ними 3-4 мин.

Выносливость - это способность длительное время выполнять работу заданной интенсивности. Различают общую и специальную выносливость.

Общую выносливость развивают в процессе применения средств, вовлекающих в работу многие группы мышц и все системы, обеспечивающие их деятельность. К таким средствам относятся:

- бег на длинные дистанции;
- кросс;
- бег на лыжах и коньках;
- езда на велосипеде;
- игра с мячом;
- продолжительные прыжки со скакалкой.

Для общей выносливости целесообразна работа средней или малой интенсивности, но большой продолжительности.

Работа разной интенсивности осуществляется разными «внутренними» механизмами.

В тренировке на выносливость основной фактор, определяющий момент повторной работы - восстановление дыхательных процессов. Это происходит лишь через 3-4 мин.

Под специальной выносливостью понимается способность спортсмена выполнять длительное время работу определенного характера (силовую, скоростную и т.д.).

Для спортсменов очень важна специальная выносливость или будем называть ее локальной.

Локальная выносливость в большей мере проявляет свою специфичность, отражая практически все силовые качеств. Она может быть собственно силовой, скоростно-силовой, статической и т.д. Поэтому применяемые упражнения должны соответствовать специфике развиваемого качества.

В связи с тем, что в локальных упражнениях нагрузка действует более концентрированно, утомление наступает быстрее. Поэтому при развитии любого вида локальной выносливости количество подходов не превышает 3-4.

Для развития специальной выносливости наиболее целесообразно применять следующие виды упражнений:

1. Продолжительные - прыжки на батуте.
2. Акробатические прыжки без продолжительных пауз.
3. Вольные упражнения целиком и по половинкам.

4. Упражнения по методу круговой тренировки.

Упражнения выполняются с условием обязательного преодоления чувства усталости.

4.2. Планы конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

Примерный план-конспект тренировочного занятия для группы этапа начальной подготовки (до года).

ПЛАН-КОНСПЕКТ тренировочного занятия для групп **НП-1**

Продолжительность занятия: 2 часа.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Подготовительная часть (разминка)		
Бег	3 мин	В спокойном темпе
Разминка стоп	50 раз	Поднимание на носки поочередно с каждой ноги
Разминка кистей	30 раз	Руки в замок, круговое движение волной
Ходьба на месте с высоким подниманием колена	30 сек	
Разминка плечевых суставов	20 раз	круговое движение прямыми руками с максимальной амплитудой
Поднимание на носки	20 раз	
Перекаты с пятки на носок	20 раз	
Стоя ноги врозь, наклоны вправо руки на пояс	20 раз	
Наклоны вперед и назад	10 раз	
Наклоны вперед с касаниями руками пола	20 раз	ноги не сгибать в коленях
Наклон вперед ноги врозь и удержание	30 сек	ноги не сгибать в коленях
Наклон ноги вместе и удержание	30 сек	ноги не сгибать в коленях
	15 мин	
Основная часть		

<p>ОФП:</p> <p>1.Отжимания</p> <p>2. Поднимания туловища на спине в парах</p> <p>3. Поднимание туловища на животе в парах 4. Выпрыгивания</p> <p>5. Подтягивания на низкой перекладине 6.Поднимание ног в группировку в вися на гимнастической стенке</p>	<p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>10 раз x 2 подхода</p> <p>10 раз x 2 подхода</p>	<p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p> <p>Выполнять с максимально телом, в спокойном темпе, с</p>
<p>СФП:</p> <p>«углы» (ноги вместе, врозь, в группировке)</p> <p>«полуспицаги» с опорой о стенку</p> <p>стойка на руках у стенки (ноги вместе, врозь, в группировке)</p> <p>ТТМ</p> <p>1. Перекаты</p> <p>2. Кувырок вперед</p> <p>3. Кувырок назад</p> <p>4. Перекат в стойку на лопатках</p> <p>5. Мах в стойку на руках</p> <p>Изучение элементов программы 3 юношеского разряда</p>	<p>По 5сек.х3 10 раз</p> <p>По 10 сек.</p> <p>По 20 повторений</p>	<p>Выполнять на гимнастических матах См. правила фитнес - аэробики</p>
90 мин		
Заключительная часть		
<p>1. Полушпагаты</p> <p>2. Наклоны в седе на полу</p> <p>3. Шпагаты</p> <p>4. «Рыбка»</p> <p>5. «Дельфин»</p>	<p>30 сек</p> <p>20 раз</p> <p>По 2 мин</p> <p>10 сек.х3</p> <p>10 сек.х3</p>	<p>Ноги максимально натянуты</p> <p>Плечи на одном уровне, ноги максимально натянуты</p> <p>Максимальный прогиб спине</p>
15 мин		

Примерный план-конспект тренировочного занятия для группы этапа начальной подготовки (свыше года).

ПЛАН-КОНСПЕКТ тренировочного занятия для групп НП-2

Продолжительность занятия: 2 часа

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Подготовительная часть (разминка)		
Бег	5 мин	В спокойном темпе
Разминка стоп	50 раз	Поднимание на носки поочередно с каждой ноги
Разминка кистей	30 раз	Руки в замок, круговое движение волной
Ходьба на месте с высоким подниманием колена	1 мин	
Разминка плечевых суставов	20 раз	круговое движение прямыми руками с максимальной амплитудой
Поднимание на носки	20 раз	
Перекаты с пятки на носок	20 раз	
Стоя ноги врозь, наклоны влево, вправо	20 раз	
руки на пояс		
Наклоны вперед и назад	10 раз	
Наклоны вперед с касаниями руками пола	20 раз	ноги не сгибать в коленях

«Крокодил»	10	См. правила фитнес - аэробики обязательную программу
Углы в узкоручке	10	
Спичаги с поддержкой Для нижних:	10	
Приседание с партнером на плечах	10	
Поднимание на полупальцы	2x10 раз 3x10 раз 2x10 раз	
Партнером наплечах 3. Приседы на колени плечах	5x5 раз	
4. Отжимания партнера от груди ТТМ		
Изучение элементов обязательной программы 1 юн разряда композиций		
	90 мин	
Заключительная часть		
Шпагаты на полу Шпагаты с возвышенности см) Складки ноги вместе Складки ноги врозь «Мостик» (с положения на спине, с положения стоя, раскачивания в мосту)	По 3 минx3 По 5 минx3 По 20 повторений По 20 повторений	Ноги максимально натянуты, ровная, плечи на одном уровне Ноги прямые Следить за прямыми руками, ноги сгибаем и выпрямляем
	30 мин	

**Примерный план-конспект тренировочного занятия для группы тренировочного этапа
(спортивной специализации) (свыше двух лет).**

ПЛАН-КОНСПЕКТ тренировочного занятия для группы Т(СС) свыше двух лет
продолжительность 3 часа

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Подготовительная часть (разминка)		
Поднимания на носки «Пружинка» Наклон головы вперед, назад, в сторону Полукруг головой влево, вправо Вращения по кругу вперед, назад (кисти, локти, плечи)	30 раз 30 раз 4-8 повторений 4-8 повторений 4-8 повторений 4-8 повторений 4-8 повторений	На месте в спокойном темпе Выполнять в спокойном темпе

<p>(Штанга, гантели) -жимы лежа, стоя, броски лежа, стоя, отведения вперед, назад, разведения в стороны, приседания Стойки на руках без опоры Полуспичаги у стенки ноги вместе, ноги врозь Комплекс с резиной Упражнения с партнером ТТМ Изучение и совершенствование элементов</p>	<p>По 10 раз 5 сек.х5 30 раз По 30 раз по 20 повторений</p>	<p>Согласно правилам соревнований возрастных групп</p>
90 мин		
Заключительная часть		
<p>РАСТЯЖКА Растяжка стоп Растягивание стоп сидя на коленях И.п. сед на коленях, выпрямление ног Упоры на стопы и на руки Упр. на мышцы стоп Складки 1. Наклоны ноги вместе, руки вверх (удержание складки) 2. Наклоны ноги врозь, руки вверх (удержание складки) 3. Бабочка Шпагаты Все шпагаты с 30-50 см Лицом к возвышенности (правая, левая нога) Спиной к возвышенности (правая, левая нога) Поперечный шпагат (левая, правая на возвышенности, возвышенностью) «Мосты» 1. Отжимания в мост Удержание Качания в мосту Удержания с прямыми Узкий мост</p>	<p>30 сек 1 мин 1 мин 30 сек 1 мин 1 мин 1 мин 3 мин 3 мин 3 мин 20 сек 10 раз 20 сек 20 сек 10 р</p>	<p>Выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>Ноги максимально натянуты, спина ровная, плечи на одном уровне</p> <p>Выполнять с максимальной амплитудой</p>
30 мин		

4.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Организация процесса подготовки спортсменов является одной из основных функций управленческой деятельности тренера и может быть достаточно эффективной при условии использования передовых методов и средств подготовки и современных методов планирования.

Одним из таких методов является планирование на основе целей. Целевое планирование включает:

- планирование на основе четкого представления о конечном результате;
- достижение поставленных целей с минимальной тратой ресурсов;
- планирование не от дня начала подготовки, а с момента предполагаемого достижения конечного результата;
- составление плана не в произвольной форме, а так, чтобы процесс движения к цели был представлен в хорошо обозримом виде.

В практике работы выделяют:

- перспективное планирование (на 4 и более лет);
- годовое планирование; - оперативное планирование (на период, этап, месяц);
- текущее планирование (на недельный цикл, занятие).

Перспективное планирование осуществляется на основе комплексной программы, отражающей все основные характеристики этапов многолетней подготовки акробатов (схемы перспективного планирования и рабочий план). Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших спортивных результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе.

Годовое планирование подготовки осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных спортивных мероприятий. На основе перспективных планов составляются текущие (годовые) планы тренировки спортсмена. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований, определяется направленность соревнований: контрольные, отборочные, основные.

Оперативное планирование. На период, этап или месяц тренировки рекомендуется составлять графический рабочий план или логическую схему. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы.

При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных

занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

Текущее планирование. На основании рабочего плана составляется план недельного тренировочного цикла. Недельный тренировочный план представляет собой набор моделей нескольких тренировочных занятий. Логическая схема недельного тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных тренировочных занятий.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются для группы спортсменов Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Программный материал для практических занятий.

Этап начальной подготовки 1-й год

Основной принцип тренировочной работы - универсальность подготовки занимающихся.

- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития гибкости (из седа на полу наклоны вперед, «мост» из положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя, шпагаты);
- упражнения на развитие быстроты и силы (прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение);
- приседания на двух ногах и на одной;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подтягивания в висе лежа и в висе;
- поднимание туловища из положения лежа на спине и животе;
- прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением;
- поднимание выпрямленных ног из положения лежа до касания пола за головой и лежа на возвышении);
- упражнения на скамейке (разновидности ходьбы, поворотов, прыжков);
- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 2050см на точность приземления);
- вис на гимнастической стенке (лицом, спиной).

Этап начальной подготовки 2-й год

- упражнения для развития ловкости, координации (ОРУ, упражнения на гимнастической скамейке);
- разновидности прыжков и поворотов;
- прыжки со скакалкой;
- упражнения для развития гибкости, разновидности «мостов»: с выпрямленными ногами, на одной ноге;
- шпагаты, наклоны вперед из положения сидя и стоя;
- упражнения для развития силы и быстроты (сгибание рук из вися, поднимание ног из вися до 90 и выше, вис углом).

Тренировочный этап 1-й год

- упражнения со вспомогательными предметами и приспособлениями для развития чувства

баланса, равновесия и ориентации в пространстве;

- упражнения на минибатуте: прыжки прогнувшись, с поворотами на 180, 360, 540, 720 градусов, сальто вперед и назад в группировке, согнувшись;
- упражнения на гимнастических снарядах для развития силы, ловкости, ориентации в пространстве, точного приземления;
- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги;
- упражнения для развития гибкости (из положения стоя опуститься в «мост» и вернуться в и.п., «мексиканка», «краб»).

Тренировочный этап 2-й год

- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, минитрампе, автокамерах прыжки в группировку, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360, сальто вперед, назад в группировке,
- «стоечная» подготовка: разновидности стоек на руках, спичаги из различных положений, повороты в стойке на руках на 180, 360;
- упражнения для развития гибкости («мексиканка», «краб»).

Тренировочный этап 3-й год

- упражнения для вестибулярного аппарата: повороты на 180, 360, 540, 720;
- прыжки на минитрампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись;
- упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре);
- упражнения на гибкость («мексиканка», «краб» «ивушка», варианты переворотов (вперед, назад на две ноги и одну, со сменой ног в шпагат), шпагаты, равновесия).

Тренировочный этап 4-й, 5-й год

- упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 180, 360, 540, 720;
- прыжки на минитрампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись, сальто с поворотами на 180, 360;
- упражнения стоечной подготовки (разновидности стоек на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре);
- упражнения на гибкость («мексиканка», «краб», «ивушка», варианты переворотов (вперед, назад, в шпагат, через одну руку), шпагаты, равновесия);
- темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах;
- упражнения с отягощением (гриф от штанги, гантели).

Теоретическая подготовка

Теоретические занятия должны проводиться в форме бесед с демонстрацией наглядных пособий. В подготовительном и переходном периодах, а также во время тренировочных сборов, теоретическим занятиям можно посвятить урок целиком, особенно темам медико - биологического характера, которые, как правило, читает врач. Спортсменам старшего возраста необходимо рекомендовать для самостоятельного изучения специальную литературу по методике, технике и тактике акробатики, а также по общим вопросам спортивной тренировки. Они должны хорошо представлять, что такое методы развития основных физических качеств, методика развития отдельного качества (преимущественная направленность) и в целом комплексную методику развития физических качеств. Спортсмены должны иметь представление о методах и методике формирования двигательных навыков, об основах физического развития и укрепления здоровья. В конце тренировочного года проводится теоретический зачет согласно программе.

Теоретические занятия

- Физическая культура и спорт в России.
- Краткий обзор развития акробатики в России. Роль СССР в создании международной федерации акробатики. Роль России, участие в деятельности международной федерации акробатики. Состав международной федерации, ее флаг и эмблема. Обзор периодической печати по вопросам развития и состояния акробатики в России.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических

упражнений на занимающихся. Дыхание и газообмен. Ритм и частота дыхания. Влияние занятий акробатикой на органы дыхания и газообмен.

- Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки акробатов и показатели тренированности различных по возрасту и полу групп занимающихся.
- Планирование спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки по периодам (подготовительный, соревновательный, переходный). Задачи и содержание занятий в различные периоды.
- Общая и специальная подготовка акробата. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств в различных видах акробатики. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и их характеристика.
- Общие основы методики обучения и тренировки акробатов. Помощь и страховка - основа безопасности выполнения упражнения в период его разучивания и облегчение обучения новым акробатическим элементам. Виды страховки и помощи. Пояса для страховки и помощи. Практические приемы страховки и помощи при выполнении акробатических упражнений.
- Основы техники выполнения акробатических упражнений. Понятие о спортивной технике выполнения движений. Значение техники в достижении высоких спортивных результатов. Характеристика видов акробатики.
- Моральный и волевой облик Российского спортсмена. Основные методы развития морально-волевых черт характера. Совершенствование морально-волевых качеств.
- Правила соревнований по акробатике. Общие и специальные требования. Судейство соревнований.

Физическая подготовка. Программный материал по этапам

Этап начальной подготовки 1-й год

- строевые упражнения;
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, прыжки в длину с места;
- подвижные игры «День и ночь», «Ловишки», «Хвостики» и т.п.

Этап начальной подготовки 2-й, 3-й год

- строевые упражнения;
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, прыжки в длину с места

Тенировочный этап 1-й год:

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, бег трусой, бег с преодолением препятствий;
- прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения;
- гимнастические упражнения:
- упражнения на турнике;
- висы и упоры, подтягивания, подъем переворотом;
- на гимнастической скамейке ходьба, прыжки, повороты, равновесия;
- общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, набивные мячи, утяжелители);

Тренировочный этап 2-й год

- ОРУ упражнения для мышц рук, плечевого пояса;
- упражнения для туловища наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе;

- упражнения для ног приседания, выпады, махи ногами, удержание ноги вперед, назад, в сторону на максимальной высоте;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке;
- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и с разбега, запрыгивания на возвышения, спрыгивания с возвышения в «доскок».

Тренировочный этап 3-й год

- ОРУ: упражнения для мышц рук и плечевого пояса сгибание и разгибание рук в упоре лежа и стойке на руках, подтягивания;
- упражнения для туловища наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе, поднимание ног из положений лежа на гимнастическом коне на спине и животе;
- упражнения для ног приседания на двух и одной ноге, выпады, махи ногами, удержание ноги вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку;
- легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30, 60, 100 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения и спрыгивания с возвышения в «доскок»;
- упражнения с отягощениями;
- спортивные и подвижные игры, эстафеты с преодолением препятствий, лазанием, прыжками, с использованием элементов акробатики (кувырки, колеса), минифутбол по упрощенным правилам.

Тренировочный этап 4-й, 5-й год

- ОРУ: упражнения для рук и плечевого пояса сгибание и разгибание рук в стойке на руках, подтягивания;
- упражнения для туловища наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе, поднимание ног из положений лежа на гимнастическом коне на спине и животе;
- упражнения для ног приседания на двух и одной ноге, выпрыгивания из приседа, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку;
- легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30, 60, 100 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.
- спортивные и подвижные игры, эстафеты с преодолением препятствий, лазанием, прыжками, акробатическими элементами,
- упражнения на гибкость: шпагаты с возвышения, мосты, разновидности переворотов (боком, вперед, назад, в шпагат);
- разновидности равновесий.

Специальная физическая подготовка (СФП). Программный материал по этапам

Этап начальной подготовки 1-й год

- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития гибкости (из седа на полу наклоны вперед, «мост» из положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя, шпагаты);
- упражнения на развитие быстроты и силы (прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение);
- приседания на двух ногах и на одной;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подтягивания в висе лежа и в висе;
- поднимание туловища из положения лежа на спине и животе;
- прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением;
- поднимание выпрямленных ног из положения лежа до касания пола за головой и лежа на возвышении);
- упражнения на скамейке (разновидности ходьбы, поворотов, прыжков);

- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления);
- вис на гимнастической стенке (лицом, спиной).

Этап начальной подготовки 2-й год

- повторение программы 1 года;
- упражнения для развития ловкости, координации (ОРУ, упражнения на гимнастической скамейке);
- разновидности прыжков и поворотов;
- прыжки со скакалкой;
- упражнения для развития гибкости, разновидности «мостов»: с выпрямленными ногами, на одной ноге;
- шпагаты, наклоны вперед из положения сидя и стоя;
- упражнения для развития силы и быстроты (сгибание рук из вися, поднимание ног из вися до 90 и выше, вис углом).

Тренировочный этап 1-й год

- упражнения со вспомогательными предметами приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия и ориентации в пространстве;
- упражнения на минибатуте: прыжки прогнувшись, с поворотами на 180, 360, 540, 720 градусов, сальто вперед и назад в группировке, согнувшись;
- упражнения на гимнастических снарядах для развития силы, ловкости, ориентации в пространстве, точного приземления;
- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги;
- упражнения для развития гибкости (из положения стоя опуститься в «мост» и вернуться в и.п., «мексиканка», «краб»).

Тренировочный этап 2-й год

- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, минитрампе, автокамерах прыжки в группировку, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360, сальто вперед, назад в группировке,
- «стоечная» подготовка: разновидности стоек на руках, спичаги из различных положений, повороты в стойке на руках на 180, 360;
- упражнения для развития гибкости («мексиканка», «краб»).

Тренировочный этап 3-й год

- упражнения для вестибулярного аппарата: повороты на 180, 360, 540, 720;
- прыжки на минитрампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись;
- упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре);
- упражнения на гибкость («мексиканка», «краб» «ивушка», варианты переворотов (вперед, назад на две ноги и одну, со сменой ног в шпагат), шпагаты, равновесия).

Тренировочный этап 4-й, 5-й год

- упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 180, 360, 540, 720;
- прыжки на минитрампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись, сальто с поворотами на 180, 360;
- упражнения стоечной подготовки (разновидности стоек на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре);
- упражнения на гибкость («мексиканка», «краб», «ивушка», варианты переворотов (вперед, назад, в шпагат, через одну руку), шпагаты, равновесия);
- темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах;
- упражнения с отягощением (гриф от штанги, гантели).

Техническая подготовка. Программный материал по этапам

Хореографическая подготовка

Под хореографической подготовкой принято понимать систему упражнений и методов их

воздействия, направленных на воспитание культуры и выразительности движений. Понятие хореография охватывает все, что связано с искусством танца.

Раздел включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историкобытовой, народно-характерной, современной.

Хореография определена, как структурная составляющая различных движений, как гимнастических, так и артистических относительно пространства и времени, а также других партнеров.

Это эстетическое соединение элементов трудности с помощью хореографических шагов, прыжков и поворотов. Это требует творческого использования пространства и разнообразия перемещений, уровней, направлений, форм тела, ритма и скорости. Элементы трудности и хореографии должны распределяться по всему ковру. Пара или группа должны работать на всех уровнях: низком, среднем и высоком. Должно быть разнообразие шагов, перемещений и взаимодействий партнеров.

Хореография должна создавать творческую неповторимость, индивидуальность и уникальность пары или группы. Все движения должны выполняться с полной амплитудой, максимально используя все возможное пространство, или с тонкостью и модуляцией, как определено музыкой. Музыка должна быть подходящей для возраста, соревнований и способностей спортсменов. Хорошо подобранная музыка помогает установить структуру, ритм и тему композиции.

Все упражнения должны быть хореографически гармоничны, логически и эстетически согласовываться с ритмом и настроением музыкального сопровождения. Плавность упражнения не должна нарушаться прерываниями или остановками между хореографией и элементами трудности. Паузы должны быть логичными и не разрушать непрерывного течения упражнения.

Главные задачи хореографической подготовки на этапе начальной подготовки:

- обучение правильной постановке рук, ног и выработке правильной осанки;
- изучение основ классического танца у опоры, в партере;
- достижение чистоты и законченности поз и положений тела;
- развитие музыкальности, чувства ритма;
- развитие физических качеств посредством хореографии.

Главные задачи хореографической подготовки на тренировочном этапе:

- дальнейшее изучение основ классического танца у опоры и на середине;
- изучение основ народного и современного танца;
- совершенствование техники выполнения хореографических элементов;
- совершенствование физических качеств посредством хореографии;
- воспитание и совершенствование музыкальности;
- воспитание выразительности и артистичности.

Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с характером, темпом, ритмом, динамикой.

Этот вид подготовки предполагает:

- знакомство с элементами музыкальной грамоты;
- формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности;
- развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности;
- совершенствования творческих способностей поиска соответствующих музыке движений.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются:

- теоретические основы музыкальной грамоты;
- специальные упражнения на согласование движений с музыкой;
- творческие задания и импровизация;
- Музыкальные игры.

Программный материал музыкально-двигательной подготовки целесообразно изучать по темам:

- 1) Содержание и характер музыки

- 2) Метр
- 3) Ритм
- 4) Мелодия
- 5) Регистр
- 6) Темп
- 7) Музыкальная динамика
- 8) Музыкальная форма

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

1 Специальные теоретические занятия в сочетании с проигрыванием музыкального материала.

2 Практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности, которым целесообразно давать в первой или последней части тренировочного занятия.

3. Музыкальным игры - особенно целесообразны для детей младшего возраста - теоретическим сведения сообщаются детям в форме объяснения игры

4. Прослушивание и разбор музыкального произведения, обращая внимание на творчество композитора, средства музыкальной выразительности и элементы музыкальной грамоты.

Композиционно - исполнительская подготовка - это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

Тренажерная подготовка предполагает целенаправленное, системное применение приспособлений (подвесной пояс, лонжа) при обучении сложных технических упражнений, формирование скоростной основы выполнения элементов.

В основе тренажерной подготовки лежат следующие основные направления обучающего воздействия на спортсмена:

- разучивание и повторение упражнений, отражающих классическую школу вращений и поворотов в безопорном положении;
- обучение новым упражнениям для современных и перспективных соревновательных программ;
- обучение сложным переходам в срединной части комбинаций;
- Совершенствование изученных упражнений.

Обучение новым упражнениям в тренажерных условиях заключается в многократном повторении определенных упражнений, направленных на решение конкретных задач с конечной целью постепенного подведения обучаемого к выполнению целевого упражнения в стандартных условиях. Это направление связано преимущественно с реализацией упомянутого ранее принципа опережающей сложности.

Совершенствование изученных упражнений в тренажерных условиях обеспечивается возможностью многократного их повторения с минимальными физическими и психическими тратами.

Программный материал по этапам

Этап начальной подготовки 1-й год

Хореографическая подготовка Элементы классического танца у опоры

1. 1 и 2 позиция ног (лицом к опоре).
2. Demi plie и grand plie по 1 и 2 позиции ног (лицом к опоре).
3. releve (поднимание и опускание на полупальцы по 1 и 2 позиции ног).
4. **На середине** Работа над осанкой.

Танцевальные движения - разновидности ходьбы, бега. Галоп. Подскок.

Постановка рук - подготовительная, 1.2.3 позиции рук и их произвольное комбинирование.

Элементы художественной гимнастики

Равновесие на одной ноге «ласточка». Крестный поворот. «Волны» руками и т.п.

Акробатические упражнения:

- группировка лежа, сидя;
- перекаты вперед, назад, в стороны;
- кувырки в группировке боком, вперед и назад;
- стойка на лопатках с опорой руками;
- переворот боком «колесо»;
- равновесие на одной ноге (ласточка).

Соединения:

- из основной стойки группировка, перекаат назад в стойку на лопатках;
- из положения лежа на животе перекаат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги «мост»;
- «полушпагат», сед ноги выпрямлены, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекаатом назад стойка на лопатках.

Этап начальной подготовки 2-й год

Хореографическая подготовка

Элементы классического танца опоры

1. 1 и 2 позиция ног (лицом к опоре).
2. Demi plie и grand plie по 1 и 2 позиции ног (лицом к опоре).
3. Releve(поднимание и опускание на полупальцы по 1 и 2 позиции ног).

На середине

Работа над осанкой.

Танцевальные движения - марш, бег. Галоп. Подскок.

Постановка рук - подготовительная, 1.2.3 позиции рук и их произвольное комбинирование.

Элементы художественной гимнастики

Равновесие «ласточка».

Крестный поворот.

Волны руками и т.п.

Акробатические упражнения:

- повторить программу 1 -го года подготовки;
- прыжок-кувырок, кувырок вперед с прыжком через партнера, кувырок вперед ноги врозь;
- кувырок назад, кувырок назад в упор лежа;
- стойка на руках лицом к стенке кувырок;
- стойка на руках лицом к стенке «мост»;
- стойка на голове и руках с опорой и без;
- переворот в сторону (колесо);
- обучение курбета;
- Обучение рондата.

Соединения:

- из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в «мост», сделать 5б покачиваний вперед- назад, лечь на спину, выпрямиться, перекаат в сторону, упор лежа, упор присев, кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись;
- из основной стойки упор присев, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 90 и 180 градусов;
- из упора присев кувырок вперед, встать и наклоном назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямиться, перекаат в сторону, прогнуться, руки вверх в стороны, упор лежа, упор присев ноги скрестно, встать с поворотом кругом;
- два кувырка вперед прыжок на одну ногу колесо.

Тренировочный этап 1-й год

Хореографическая подготовка Элементы классического танца у опоры.

1. Battement tendu вперед, в сторону, назад.
2. Battement tendu jete вперед, в сторону, назад.

3. Rond de jamb par-terre en depor и en dedan.
4. Releve lent вперед, в сторону, назад.
5. Grand batman gete вперед, в сторону и назад.

На середине Маленькое adagio.

Разучивание малых прыжков (baute/ chanjement de pied/ Echappe/ pas chasse вперед и назад).
Элементы характерного танца.

Крестный ход или «плетенка».

Элементы русского танца (переменный ход, «припадание», «ковырялочка», «присядки» и т.д.).

Элементы художественной гимнастики Равновесия - переднее, «затяжка» боковая.

Большие прыжки - шагом, шаг - смена ног, прыжок «оленем», прыжок с поворотом на 360. Волны корпусом - передняя, обратная, боковая.

Акробатические упражнения индивидуальной работы:

- из стойки ноги врозь кувырок вперед в стойку ноги врозь;
- из стойки ноги врозь кувырок назад в стойку ноги врозь;
- шпагат скольжением вперед и назад на левую и правую ногу, поперечный (прямой) шпагат;
- из основной стойки «мост» опуститься и встать;
- стойка на руках кувырок вперед;
- из стойки на руках «мост» встать (переворот вперед на две ноги);
- «Вальсет» «рондат»;
- обучение «фляку»;
- кувырок вперед с разбега на горку матов;
- обучение «сальто» вперед.

Акробатические упражнения парно-групповой работы

Изучение и совершенствование элементов 1 юношеского разряда действующей классификационной программы в парно-групповой акробатике (см. правила по спортивной акробатике) Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение.

Тренировочный этап 2-й год Хореографическая подготовка

Элементы классического танца у опоры

1. Battement tendu вперед, в сторону, назад
2. Battement tendu jete вперед, в сторону, назад
3. Rond de jamb par-terre en depor и en dedan
4. Releve lent вперед, в сторону, назад
5. Grand batman gete вперед, в сторону и назад

На середине Маленькое adagio

Разучивание малых прыжков (baute/ chanjement de pied/ Echappe/ pas chasse вперед и назад)

Элементы характерного танца

Крестный ход или «плетенка»

Элементы русского танца (переменный ход, припадание, ковырялочка, присядки и т.д.)

Элементы художественной гимнастики Равновесия

- переднее, «затяжка» боковая

Большие прыжки - шагом, шаг - смена ног, прыжок «оленем», прыжок с поворотом на 360
«Волны» корпусом - передняя, обратная, боковая

Акробатические упражнения индивидуальной работы:

- из седа кувырок назад, прогнувшись с перекатом через голову или плечо;
- переворот назад и вперед на одну и две ноги;
- шпагат на левую и правую ноги, поворот кругом в шпагате;
- из стойки на руках опуститься в «мост» (переворот на две);
- стойки силой с прямыми ногами на голове;

- соединение из пятишести элементов;
- темповой переворот вперед на одну ногу;
- сальто вперед с «мостика» или трамплина;
- темповой переворот вперед на две ноги;
- колесо влево, вправо;
- колесо через одну руку;
- рондат;
- фляк;
- примерные соединения: колесорондат; переворот назад переворот вперед на две ноги, переворот на одну, рондатфляк.
- **Акробатические упражнения парно-групповой работы**

Изучение и совершенствование элементов 1 юношеского разряда и изучение элементов 3 спортивного разряда действующей классификационной программы парно-групповой акробатики (см. правила по спортивной акробатике). Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение.

Тренировочный этап 3-й год.

Хореографическая подготовка Элементы классического танца у опоры

1. Battement tendu вперед, в сторону, назад.
2. Battement tendu jete вперед, в сторону, назад.
3. Rond de jamb par-terre en depog и en dedan.
4. Releve lent вперед, в сторону, назад.
5. Grand batman gete вперед, в сторону и назад.
6. Полуповороты на полупальцах к опоре и от опоры.
7. Battement fondu.
8. Battement developpe.

На середине

Разучивание позы croise и позы efface.

Элементы экзерсиса у опоры переносятся на середину в этих позах с добавлением полуповоротов на полупальцах и различных par de bras.

Элементы художественной гимнастики

Равновесии -переднее, «затяжка» боковая.

Большие прыжки - шагом, кольцом, подбивной, перекидной.

«Волны» корпусом - передняя, обратная, боковая.

Акробатические упражнения индивидуальной работы:

- кувырок вперед с разбега прогнувшись;
- прыжок с поворотом на 360 кувырок вперед;
- прыжок с поворотом на 360 кувырок назад;
- переворот вперед со сменой ног;
- переворот вперед с опорой на руки и голову, то же в сед;
- курбет в шпагат;
- «мост» толчком двух ног перекат в упор лежа через грудь;
- переворот назад в шпагат, переворот вперед в шпагат, переворот через одну руку;
- колесо влево и вправо, с опорой на одну руку;
- рондат, два переворота назад, прогнувшись (фляк);
- рондат, сальто назад;
- сальто вперед в группировке, согнувшись.

Акробатические упражнения парно-групповой работы

Изучение и совершенствование элементов 3 и (или) 2 спортивного разряда действующей квалификационной программы парно-групповой акробатики (см. правила фитнес - аэробики 2014-2017). Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (см. правила фитнес - аэробики 20142017).

Тренировочный этап 4-й, 5-й год

Хореографическая подготовка. Элементы классического танца у опоры

1. Battement tendu вперед, в сторону, назад.
2. Battement tendu jete вперед, в сторону, назад.
3. Rond de jamb par-terre en depor и en dedan.
4. Releve lent вперед, в сторону, назад.
5. Grand batman gete вперед, в сторону и назад.
6. Полуповороты на полупальцах к опоре и от опоры.
7. Battement fondu.
8. Battement developpe.

На середине

Разучивание позы croise и позы efface.

Элементы экзерсиса у опоры переносятся на середину в этих позах с добавлением полуповоротов на полупальцах и различных par de bras.

Элементы художественной гимнастики

Равновесия - переднее, «затяжка» боковая.

Большие прыжки - шагом, кольцом, подбивной, перекидной.

«Волны» корпусом - передняя, обратная, боковая.

Акробатические упражнения индивидуальной работы

- прыжок с поворотом на 360 кувырок назад;
- «перекидка» вперед со сменой ног, в шпагат, на колено;
- переворот вперед через одну руки, тоже в сед;
- курбет в шпагат; фляк в шпагат, на колено, в упор лежа;
- из «моста» толчком двух ног перекат прогнувшись через грудь и живот в упор лежа;
- переворот назад в шпагат, на колено;
- из «моста» толчком двух ног выход в стойку на руках, поворот в стойке на 180, 360;
- колесо влево и вправо, колесо через одну руку;
- рондат, два переворота назад прогнувшись (фляк);
- рондат, сальто назад в группировке, согнувшись;
- сальто вперед в группировке, согнувшись;

Акробатические упражнения парно-групповой работы

Изучение и совершенствование техники выполнения элементов и упражнений второго, первого спортивных разрядов и кандидата в мастера спорта действующей классификационной программы по акробатике. Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (правила фитнес-аэробики).

4.4. Учебно-тематический план

Таблица № 17

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: 120/180				
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: 600/960			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

1. Особенности осуществления спортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта учитываются при:

- составлении планов подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

2. Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

4. Для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера может привлекаться дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

5. В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий, для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

6. Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «фитнес - аэробика» и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

7. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - спортивного разряда "третий юношеский спортивный разряд";

8. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

9. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

10. В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований

должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «фитнес - аэробика».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации программы спортивной подготовки программы «фитнес – аэробика».

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 18);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 19);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

			Таблица № 18
N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска информационная	штук	1
2.	Зеркало (0,6 x 2 м)	штук	20
3.	Коврик гимнастический	штук	16
4.	Мат гимнастический	штук	10
5.	Мостик гимнастический пружинный	штук	2
6.	Музыкальный центр	комплект	1
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
8.	Рулетка 30 м металлическая	штук	1
9.	Скакалка гимнастическая	штук	20
10.	Скамейка гимнастическая	штук	5
11.	Станок хореографический	комплект	1
12.	Стенка гимнастическая	штук	3
13.	Степ-платформа	штук	16

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный для выступлений на соревнованиях	штук	на обучающегося	-	-	2	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
4.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Футболка	комплект	на обучающегося	-	-	2	1
6.	Шорты спортивные	комплект	на обучающегося	-	-	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «фитнес-аэробика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.3. Перечень информационного обеспечения Программы.

1. Аганянц Е. К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей - Учебное пособие Краснодар, 1999, - 71
2. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.-190 с.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. С.-П.: 1996
4. уланова-Топоркова М.В. Педагогика и психология высшей школы. Учебное пособие - Ростов на Дону, 2002 - 544 с.
5. Болобан В.Н. «Анализ техники акробатических упражнений: методические рекомендации», г. Киев, УГУФВС, 2004 г. - 32
6. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы. - Смоленск, 1990. 3- 64.
7. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов/ Москва: Советский спорт, 2007 - 240 с.
8. Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розин Е.Ю., Смолевский В.М., «Спортивная гимнастика (мужчины и женщины)»/ Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства-М.: Советский спорт, 2005 - 4
9. Дьячков В.М., Худадов Н.А. Проблемы технического мастерства как фактора надежности деятельности спортсмена. - В кН.: Психологические факторы надежности спортсмена. М., 2007 вып. 1, с 21-29.
10. Коркин В.П. «Акробатика» М Физкультура и спорт, 1983 - 127 с.
11. Лопаткина Ю.Г., Пилюк Н.Н. «Надежность соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации», учебно-методическое пособие, КГУФКСиТ, г. Краснодар, 2005 г., г. - 70
12. Матвеева Л. П., Новикова А. Д., Теория и методика физического воспитания. - М., 1976.

Аудиовизуальные средства:

1. Видеозаписи выполнения технических элементов (учебные фильмы на цифровом носителе) с возможностью видео просмотра выполнения упражнения различной сложности.
2. Видеозаписи судейских семинаров с разбором правильного технического исполнения элементов.
3. Онлайн-трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
4. Кино и фотосъемка соревновательных комбинаций, выполнения отдельных элементов.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru.
2. Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России - www.acrobatica-russia.ru.
3. Официальный сайт Международной федерации гимнастики - The International Gymnastics Federation (FIG) - www.fig-gymnastics.com
4. Официальный сайт Европейского гимнастического союза - UEG - European Union of Gymnastics — www.ueg.org
5. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://Lib.sportedu.ru>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067694

Владелец Иванов Данила Андреевич

Действителен с 13.03.2023 по 12.03.2024