ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
ГБУ ДО СШОР № 2 Невского района
Протокол № 1

«14» 08 2023 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ ДО СШОР № 2 Невского района
_____ /А.А. Купершмит/

Приказ № 262 от «31» 08 2023 года

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

Программа разработана на основании: федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная аэробика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 ноября 2022 года № 1060;) примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная аэробика», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 N 1322.

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) –5 лет
ССМ – без ограничений
ВСМ – без ограничений

Авторы-разработчики

Рябенко Е.Ю.- заместитель директора по СР
Иванова Е.Д.- инструктор-методист
Разумова З.Н. – заведующий отделением

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A3FD5970B471FE37C2EF635D06A22A37
Владелец: Купершмит Андрей Александрович
Действителен: с 20.12.2023 до 14.03.2025

Санкт-Петербург
2023 г

Оглавление.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ. 3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 3
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 5
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 7
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия. 7
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия 8
2.3.3. Объем соревновательной деятельности. 10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки 11
2.5. Календарный план воспитательной работы 13
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним..... 15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики..... 29
2.8.Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств..... 31
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ 38
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участие в соревнованиях..... 38
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... 41
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки 42
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДАМ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ), СОСТОЯЩАЯ ИЗ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА 51
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА» 72
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ, КАДРОВЫЕ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ. 73
6.1. Требования к материально-техническим условиям..... 73
6.2. Кадровые условия реализации программы..... 78
6.3. Содержание……79

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

Настоящая программа разработана:

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г.N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательныхпрограмм";

- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;

- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;

- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки повиду спорта «Спортивная аэробика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 ноября 2022 года № 1060;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ иоказания услуг»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача

Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

- с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная аэробика», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 №1322.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная аэробика» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная аэробика», утвержденным приказом Минспорта России от 23 ноября 2022 года № 1060; [1](далее – ФССП).

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки спортсменов по спортивной аэробике и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по спортивной аэробике ГБУ ДО СШОР №2 Невского района Санкт-Петербурга (далее – учреждение) разработана в соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства РоссийскойФедерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2021, N 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525) и определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организации.

При составлении программы был проведен анализ отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов, результат научных исследований по юношескому спорту, возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии.

Настоящая программа является основным документом, определяющим цели и содержание учебного процесса по спортивной аэробике в учреждении.

В программе представлен материал для практических занятий по основным компонентам технической, тактической, физической и теоретической подготовки.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса

[1] (зарегистрирован Минюстом России от 20.12.2022 г. регистрационный № 71692).

становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитании стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

Важной составляющей частью программы является система восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практики, организация воспитательной работы.

В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования, для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

Согласно нормативным документам, спортивные школы являются учреждениями дополнительного образования, основной задачей которых является достижение обучающимися результатов сообразно способностям.

Эффективность работы школы обеспечивает преемственность задач по этапам подготовки юных спортсменов. Одной из задач отделения спортивной аэробики это подготовка спортсменов высокой квалификации и резерва сборных команд Российской Федерации.

Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка, которая предусматривает:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культуры и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- неуклонное повышение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

– систематической круглогодичной работой;

– построением учебно-тренировочных занятий с учетом состояния здоровья обучающихся, их возраста и подготовленности;

– систематическим медицинским контролем обучающихся;

– повышением ответственности тренерско-преподавательского состава за качество проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Основной формой подведения итогов реализации данной программы являются соревнования.

Как вид спорта «спортивная аэробика» выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по виду спорта представлен в таблице № 1 (в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта).

Таблица № 1

Название дисциплины
Спортивная аэробика
индивидуальные выступления
смешанные пары
трио
группа - 5
гимнастическая платформа
танцевальная гимнастика

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивной аэробики» основаны на особенностях вида спорта «спортивная аэробика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная аэробика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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.

Спортивная подготовка осуществляется на следующих этапах:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)

Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	-	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	-	15	2

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 тренировки 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 №3 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.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	УТ-1,2	УТ-3	УТ-4,5		

Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	16	20	26
Общее количество часов в год	234	312	520	728	832	1040	1352

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Необходимым условием проведения эффективного учебно-тренировочного процесса является проведение воспитательной работы со спортсменами по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным учебно-тренировочным планом. Соотношение видов подготовки в общем времени, отводимом на спортивную подготовку, зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируются конкретные занимающиеся, этапа спортивной подготовки, особенностей определенного тренировочного цикла (макроцикла, мезоцикла, микроцикла), решаемых в определенном учебно-тренировочном занятии задач, индивидуальных особенностей занимающихся. Прикрепленные тренеры- преподаватели вправе самостоятельно устанавливать соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими занятий.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный сбор - это система организации тренеров-преподавателей и спортсменов в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач.

В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного

мастерства учреждением, осуществляющей спортивную подготовку, проводятся учебно-тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации учебно-тренировочных сборов.

Учебно-тренировочные сборы являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле; они могут проводиться как по его завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

Таблица № 4

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

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

– соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "спортивная аэробика";

– наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

– соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.3.3. Объем соревновательной деятельности.

Таблица № 5

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

Основные	-	1	2	2	1	

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, такие официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

устанавливается в часах и не должна превышать:

– на этапе начальной подготовки - двух часов;

– на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

– на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

– на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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.

СООТНОШЕНИЕ
ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	56 - 62	44 - 49	42 - 47	32 - 38	28 - 30	22 - 24
2.	Специальная физическая подготовка (%)	22 - 24	24 - 26	25 - 28	26 - 28	30 - 34	36 - 38
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	5 - 10	8 - 12	7 - 14	8 - 16
4.	Техническая подготовка (%)	10 - 12	18 - 20	20 - 25	20 - 25	18 - 22	16 - 18

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7 - 18	7 - 17	6 - 17	6 - 19	7 - 22	9 - 22
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1 - 2	1 - 3	1 - 4	2 - 4	2 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	5 - 10

Годовой учебно-тренировочный план.

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До трёх лет			Свыше трёх лет			
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	6	10	10	14	16	16	20	26
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		12-24	12-24	12-24	8-12	8-12	8-10	8-10	8-10	4-7	2-6
1.	Общая физическая подготовка	137	141	141	218	218	244	268	268	295	305
2.	Специальная физическая подготовка	52	80	77	130	130	203	218	218	313	490
3.	Спортивные соревнования	-	4	4	26	26	60	67	67	88	110
4.	Техническая подготовка	24	57	60	105	105	146	187	187	201	218
5.	Тактическая подготовка	6	8	8	6	6	12	17	17	20	40
6.	Теоретическая подготовка	5	7	7	7	7	10	17	17	25	33
7.	Психологическая подготовка	3	5	5	6	6	14	16	16	20	40
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	4	6	6	10	8	8	11	15
9.	Инструкторская практика	-	1	1	3	3	7	8	8	12	14
10.	Судейская практика	-	1	1	2	2	7	8	8	12	14
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	6	6	8	9	9	23	38
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	5	5	7	9	9	20	35
Общее количество часов в год		**234**	**312**	**312**	**520**	**520**	**728**	**832**	**832**	**1040**	**1352**

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы учреждения составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых тренерами-преподавателями. Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы учреждения, представлен в таблице № 7.

Таблица №7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профессиональная ориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в избранном виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - 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.	В течение года
2.	**Здоровьесбережение.**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к	В течение года

		организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни.	
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков,	В течение года

	результатов)	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.	

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;

2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;

4. Международный стандарт ВАДА по тестированию

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;

2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;

3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;

4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7

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

Таблица 7

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
		Определение и содержание понятия «допинг»	Тренер-преподаватель	Январь
		Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта		Февраль
		Последствия применения допинга		Март

Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	Знакомство с международными стандартами	Инструктор-методист	Апрель-май
		Виды нарушений антидопинговых правил	Тренер-преподаватель	Июнь-июль
		Запрещенные субстанции и методы		
		Права и обязанности спортсменов		Август
		Социальные и психологические последствия применения допинга		Сентябрь-октябрь
		Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте		Ноябрь-декабрь
	Веселые старты	«Равенство и справедливость»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
		«Роль правил в спорте»		
		«Честная игра»		
		«Ценности спорта»		
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
		Знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net	Инструктор-методист	
		Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/		
	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	https://newrusada.triagonal.net	Обучающийся	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов на сайте РАА «РУСАДА»	http://list.rusada.ru/	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	Контроль за прохождением тренерами онлайн-обучения на сайте РАА «РУСАДА»	https://rusada.ru	Инструктор-методист	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению

	Семинар для тренеров	Виды нарушений антидопинговых правил	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
		Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Равенство и справедливость»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
		«Роль правил в спорте»		
		«Честная игра»		
		«Ценности спорта»		
	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	https://newrusada.triagonal.net	Обучающийся	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов на сайте РАА «РУСАДА»	http://list.rusada.ru/	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров	Виды нарушений антидопинговых правил	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
		«Проверка лекарственных средств»		
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
		Знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net	Инструктор-методист	
		Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	https://newrusada.triagonal.net	Обучающийся	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
		«Процедура допинг-контроля»		
		«Подача запроса на ТИ»		
		«Система АДАМС»		

Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	https://newrusada.triagonal.net	Обучающийся	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный за антидопин-говое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
		«Процедура допинг-контроля»		
		«Подача запроса на ТИ»		
		«Система АДАМС»		

План-график антидопинговых мероприятий

Таблица № 9

№	Содержание	Форма проведения	Сроки проведения	Этап начальной подготовки (час)			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (час)					Этап совершенство-вания спортивного мастерства (час)	Этап высшего спортивного мастерства (час)
				1	2	3	1	2	3	4	5		
1	Определение и содержание понятия «допинг»	Лекция беседа	Январь	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта	Лекция, беседа	Февраль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Последствия применения допинга	Лекция беседа	Март	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Знакомство с международными стандартами	Лекция, беседа	Апрель Май	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2
5	Виды нарушений антидопинговых правил	Лекция, беседа	Июнь Июль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Запрещенные субстанции и методы			1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
7	Права и обязанности спортсменов	Лекция, беседа	Август	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

8	Социальные и психологические последствия применения допинга	Лекция, беседа	Сентябрь Октябрь	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
9	Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте	Лекция, беседа	Ноябрь Декабрь	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	Онлайн обучение	1 раз в год	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3
11	Антидопинговая викторина	Викторина	По назначению	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
12	Семинар	Семинар	1-2 раза в год	0	0	0	1	1	1	1	1	2	2
	ИТОГО часов:			**12**	**13**	**13**	**15**	**15**	**16**	**16**	**16**	**17**	**17**

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения спортсменами звания судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у спортсменов, воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей (см. табл.10).

Примерный план инструкторской и судейской практики.

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с учебно-тренировочного этапа подготовки. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения учащимися звания инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерско-преподавательской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Таблица № 10

Этап подготовки	Год обучения	Знания, умения и навыки обучающихся
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов вида спорта. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях в группах начальной подготовки.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. *Судейство:* характеристика судейства в избранном виде спорта, основные обязанности судей.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. *Судейство:* знать основные правила судейства соревнований в избранном виде спорта. Судейская документация.
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений,

		замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами. *Судейство:* знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.
	5	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. *Судейство:* Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных учебно-тренировочных нагрузок. *Судейство*: Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских и областных соревнований
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	Проведение части учебно-тренировочного занятия (разминка, основная часть, заключительная часть, исправление ошибок у других спортсменов); Помощь тренеру в проведении занятия (демонстрация правильного выполнения упражнений); Составление конспектов занятий и комплексов учебно-тренировочных занятий для тренировки; Участие в составлении календаря соревнований.

Примерный план мероприятий по инструкторской и судейской практики.

Таблица № 11

№	
1	Беседы и теоретические занятия на темы: Для спортсменов учебно-тренировочного этапа: 1.«Основные правила соревнований», 2.«Обязанности судьи по виду» 3.«Развитие физических качеств», 4.«Значение ЧСС в тренировочном процессе», 5.«Структура тренировочного занятия», 6.«Этапы спортивной подготовки», 7.«Виды соревнований», 8.«Основные правила соревнований», 9.«Основы разминки», 10.«Классификация физических упражнений»
2	Задача: Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий для спортсменов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного

	мастерства. Виды практической деятельности: 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Тренировка основных технических элементов и приемов. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все учебно-тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на учебно-тренировочном этапе, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Спортсмены этапов совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по спортивной аэробике и постоянно участвовать в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания судьи по спорту.

В годовых планах определен объем инструкторской и судейской практики.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля, за состоянием здоровья, динамикой тренированности

спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

- текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Примерный план применения восстановительных средств.

Таблица № 12

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Педагогические	
	варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с не высокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательнымистартами продолжительностью от 1 до 15 мин; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; рациональная организация режима дня.	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
Психологические		
2	аутогенная и психорегулирующая тренировка; средства внушения (внушенный сон-отдых); гипнотическое внушение; приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; интересный и разнообразный досуг; условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена

Естественные и гигиенические средства восстановления.		
3	рациональный режим дня. правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание. естественные факторы природы.	В течение всего периода реализации программы
Медико-биологические		
4	рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям. физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани.	В течение всего периода реализации программы
Физические факторы		
5	Гидропроцедуры; кратковременные холодные водные процедуры; суховоздушные бани; сауны; теплые ванны различного состава; массаж.	В течение всего периода реализации программы
Фармакологические средства восстановления и витамины.		
6	Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.	В течение всего периода реализации программы

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является

индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительныхпроцедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий.

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Таким образом, планирование объема восстановительных имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления. Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности. Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой

травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Педагогические средства восстановления. Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем, как средство повышения функциональных возможностей организма спортсмена имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

Медико-биологические средства восстановления.

Рациональное питание. Объем и направленность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленностьвоздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов, душ ниже 20 градусов возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 градусов.) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны

различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50 - 60 г хвойно-солевого экстракта на 15- л воды) и морские (2 - 4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50 - 100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды). В практике спортивнойтренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани -сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 гр. и относительной влажности 10
- 15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20 - 25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90 - 100гр. нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно- мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу заходана 150 - 160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть неменее 45 - 60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15 гр.с).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания.

Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5 -1 0 мин, после средних - 10 - 15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20 - 25 мин. При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным,

светлым, теплым (температура воздуха 22 - 26 гр.), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.

2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.

3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.

4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.

5. Темп проведения приемов массажа равномерный.

6. Растирания используют по показаниям и при - возможности переохлаждения.

7. После массажа необходим отдых 1 - 2 часа.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.
2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обусловливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.
4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.
5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления, кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы.В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обусловливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровняквалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение

фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

ВСЕ ПРЕПАРАТЫ и СУБСТАНЦИИ ПРОВЕРЯЮТСЯ в «ЗАПРЕЩЕННОМ СПИСКЕ» «ВСЕМИРОГО АНТИДОПИНГОВОГО КОДАКСА» ВАДА.

Психологические средства восстановления.

С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в тяжелой атлетике. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций. В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в спорте должно уделяться больше внимания. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий.

Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участие в соревнованиях.

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:

<u>На этапе начальной подготовки:</u>

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже

муниципального уровня, начиная со второго года;

– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);

– получить уровень спортивной квалификации (третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

– повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

– изучить правила безопасности при занятиях видом спорта 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;

– 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 Кандидат в Мастера спорта (КМС)), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

– повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

– приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

– овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

– демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

– показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание Мастер спорта (МС)), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

– совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

– показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

– достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

– демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Программа предусматривает организацию и проведение текущего (в течение занятия), промежуточного и итогового контроля качества обучения и уровня усвоения образовательной программы.

Текущий контроль освоения программы осуществляется на практических занятиях в процессе выполнения обучающимися заданий, предлагаемых тренером-преподавателем.

Педагогический контроль осуществляется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и включает в себя контроль над учебно-тренировочными и соревновательными нагрузками, контроль над физической подготовленностью, контроль над технической подготовленностью.

Показателями оценки являются специализированная нагрузка, координационная сложность нагрузки, направленность нагрузки, величина нагрузки, уровень развития физических способностей, объем техники, разносторонность техники, эффективность техники, освоенность.

Применяется комплексный контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях.

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.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная аэробика".

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта основаны на особенностях вида спорта «спортивная аэробика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная аэробика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная аэробика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

Мониторинг обучаемости выявляется путем тестирования развития общих и специальных физических качеств. Это различные виды бега, прыжки в длину или высоту, метания мяча, а также специальные задания, отражающие общую и специальную подготовку занимающихся.

Уровень физической подготовленности и двигательных способностей оценивается по 3-уровневой шкале: «3» - зачетный уровень, «4» - хороший уровень, успешная степень развития физических качеств и специальных двигательных действий, «5» - высокий уровень развития данных параметров. Подсчитывается средний балл испытуемого за выполнение всех заданий до сотых долей, что дает возможность дифференцировать индивидуальный уровень и динамику развития физических качеств занимающихся.

Основным условиями перевода учащихся на следующий год обучения является: выполнение требований контрольно-переводных нормативов (КПН) не ниже «3» баллов и выполнение спортивных разрядов и условий судейской практики.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Задачами контрольно-переводных нормативов являются:

– содействие разносторонней физической подготовленности учащихся, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья;

– обучение знаниям по развитию специальных физических качеств, необходимых для успешной деятельности;

– формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта, физиологических основ воздействия физических упражнений на организм занимающихся и навыков здорового образа жизни;

– воспитание двигательных способностей на основе деятельности в избранном виде спорта с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;

– последовательная и системная подготовка спортсменов высокого класса;

– подготовка инструкторов и судей по спорту.

Комплексные КПН по видам спорта разработаны на весь период обучения в учреждении с учетом возрастных и половых особенностей и спортивного стажа занимающихся.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1 и 2 года обучения по виду спорта «спортивная аэробика».

Таблица №13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1 года обучения		Норматив 2 года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.6.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	7.00	7.30
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			11	9	15	13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 3 года обучения по виду спорта «спортивная аэробика».

Таблица №14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 3 года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6.5	6.6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	8
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	125
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9.7	10.2
1.6.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			6.90	7.25
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			19	16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года обучения по виду спорта «спортивная аэробика».

Таблица № 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11.5	12.0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9.3	9.5

1.6.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	17
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			1	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года обучения по виду спорта «спортивная аэробика».

Таблица № 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11.2	11.8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	10
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9.0	9.2
1.6.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.45	6.15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			23	20
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			4	

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»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года обучения по виду спорта «спортивная аэробика».

Таблица № 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11.0	11.6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			19	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+11
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8.7	8.9
1.6.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.40	6.10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			26	23
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			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»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года обучения по виду спорта «спортивная аэробика».

Таблица № 18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10.8	11.4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8.4	8.6
1.6.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.35	6.05
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			29	26
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			8	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года обучения по виду спорта «спортивная аэробика».

Таблица № 19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10.5	11.0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	20
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+16	+18
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8.1	8.3
1.6.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.30	6.00
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			31	29
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			9	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

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

Таблица № 20

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8.2	9.6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7.2	8.0
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			25	22
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			1	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица № 21

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8.2	9.6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7.2	8.0
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			25	22
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			16	13
2.2.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.3.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			1	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДАМ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ), СОСТОЯЩАЯ ИЗ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА.

В процессе многолетней подготовки спортсменов могут быть использованы разработанные для определённого этапа годичной подготовки недельные циклы. Последовательность применения рекомендуемых микроциклов отражена в планах-схемах подготовки спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла. По современным представлениям, 52-недельный годичный цикл должен включать 28-30 недель на тренировку, 18-20 недель для участия в соревнованиях, 4 недели для переходного периода.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале, в летнее время возможно на открытом воздухе в форме тренировки по общепринятой схеме.

Программный материал объединён в целостную систему общеразвивающей спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- формирование здорового образа жизни, творческого развития, а также развития устойчивого интереса к данному виду спорта занимающихся.

В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла.

Изучение и совершенствование должно проводиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от неизвестного к известному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к занимающимся, что повысит эффективность педагогической управляемости учебно-тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической и специальной физической подготовки проводятся, как правило, в конце учебно-тренировочных занятий.

Общая физическая подготовка (ОФП) помогает спортсмену легче переносить физические нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокого уровня спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, лежащих в основе технической, теоретической и психологической подготовки. Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в работе.

СФП тесно связана с ОФП и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо так же качество, что и для успешного выполнение действий в спортивной аэробике. Чем выше уровень мастерства у спортсменов, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков.

Важным вопросом построения учебно-тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании учебно-тренировочных нагрузок различной направленности на учебно-тренировочном занятии.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может измениться (наличие материальной базы, учебно-тренировочных сборов, соревнований, т.д.).

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью учебно-тренировочного процесса.

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение спортсменами стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

Этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях.

По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки.

Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество учебно-тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется индивидуализации и повышению надежности вэкстремальных условиях спортивных состязаний.

Ниже указаны упражнения, направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты реакции) и носят конкретно направленный характер. При этом учитываются индивидуальные способности спортсменов.

Материал данного раздела предназначен для занимающихся и распределяется тренером-преподавателем по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждой тренировке.

Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки зачисление производится в соответствие с возрастом, на основе заявления от родителей, медицинского заключения, результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки соответствующих федеральным стандартам для зачисления на

спортивную подготовку по виду спорта спортивная аэробика.

Примерный тематический план подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки.

Общая физическая подготовка:

– строевые упражнения;
– общеразвивающие упражнения:
– лазанье по гимнастической, стенке, скамейке;
– спортивные и подвижные игры, эстафеты;
– бег на короткие дистанции (30 м), прыжки в высоту, длину.

Специальная физическая подготовка:

– упражнение для развития ловкости;
- упражнения для развития гибкости (из седа на полу наклоны вперед, мост;)
– махи ногами вперед, назад в стороны из положения лёжа и стоя, шпагаты;
- упражнение на развитие быстроты, силы, (прыжки на двух ногах, на одной ноге, приседание на двух ногах и на одной, сгибание рук в упоре лёжа, подтягивание в висе, поднимание туловища из положения лежа на спине и животе, поднимание прямых ног из положения лежа до касания пола за головой, поднимание ног из виса на гимнастической стенке до 90° и выше)

Техническая подготовка:

– хореография (позиции рук, ног, ходьба на носках)
– акробатические упражнения (группировки сидя, лёжа, перекаты в перед-назад, кувырок в группировке вперёд-назад, стойка на лопатках, голове, колесо, переворот вперед, переворот назад, рондат).

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На этап спортивной специализации зачисление производится в соответствие с возрастом, на основе заявления от родителей, медицинского заключения, результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки соответствующих федеральным стандартам для зачисления на спортивную подготовку по виду спорта спортивная аэробика. Спортсмены из других спортивных школ переводятся на основе справки, подтверждающей этап их спортивной подготовки.

Эффективность спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техники физической подготовки занимающихся. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Примерный тематический план подготовки спортсменов на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Общая физическая подготовка:

– легкоатлетические упражнения (бег на 20 м, прыжки в высоту, в длину);
– общеразвивающие упражнения (без предмета и с предметом):
– силовые упражнения (висы, упоры, подтягивание на гимнастической стенке,

упражнения для мышц брюшного пресса, ног, спины и плечевого пояса).

– спортивные и подвижные игры, эстафеты;

Специальная физическая подготовка:

– балансовые удержания (удержание углов, стоек на голове и руках, равновесия на ноге левой, правой);

- упражнения для развития гибкости (шпагаты, мост, разновидности переворотов);

– упражнения на координацию (повороты на 360°,540°, 720°);

- работа с утяжелителями для рук и ног.

Техническая подготовка:

– хореография (работа у хореографического станка, постановка композиций);

– акробатические упражнения (обучение и совершенствование динамических элементов, статических элементов, индивидуальная работа);

– вольтижная работа, балансовая работа (варианты сальтовых вращений-боковых, вперед, назад и с продольными вращениями; стойки на кистях силой);

– обязательная техническая программа.

Этап совершенствования спортивного мастерства

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисление производится на основе заявления от родителей или совершеннолетнего спортсмена, медицинского заключения, при наличии разряда «кандидат в мастера спорта», и по результатам сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки соответствующих федеральным стандартам для зачисления на спортивную подготовку по виду спорта спортивная аэробика.

Эффективность спортивной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства обусловлена повышением рационального сочетания техники выполнения элементов в сочетании с групповой работой занимающихся (композициями), умением соревноваться в сложных условиях.

Примерный тематический план подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Общая физическая подготовка:

– легкоатлетические упражнения (бег на 20 м, прыжки в высоту, в длину, кросс 1000-2000 м);

– силовые упражнения (висы упоры, подтягивание на гимнастической стенке, упражнения для мышц брюшного пресса, ног, спины и плечевого пояса):

Специальная физическая подготовка:

– балансовые удержания (удержание углов, стоек на голове и руках, выход силой в стойку на руках «мексиканка», стойки на одной руке, упоры на двух-одной руках);

- упражнения для развития гибкости (шпагаты - продольный, поперечный, мост, разновидности переворотов, складки-ноги вместе, ноги врозь);

- упражнения на координацию (повороты на 360°,540°, 720°, 1080°);

- работа с утяжелителями для рук и ног.

Техническая подготовка:

– хореография (работа у хореографического станка, прыжковая хореография, постановка композиций);

– совершенствование техники выполнения индивидуальных элементов соревновательных упражнений по программе кандидата в мастера спорта:

– изучение (повторение, совершенствование) групповых и индивидуальных элементов программы Мастера спорта России.

– обязательная техническая программа.

Этап высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства зачисление производится на основе заявления от родителей, или совершеннолетнего спортсмена, медицинского заключения, при наличии разряда звания Мастер спорта России и по результатам сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки соответствующих федеральным стандартам для зачисления на спортивную подготовку по виду спорта «спортивная аэробика».

Примерный тематический план подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.

Общая физическая подготовка:

– легкоатлетические упражнения (бег на 20 м, кросс 1000-3000 м);

– прыжки в высоту в длину на возвышенность;

– подъем переворотом на перекладине;

– поднимание ног на гимнастической стенке до касания за головой;

– упражнения для мышц спины с утяжелителями.

Специальная физическая подготовка:

– балансовые удержания (удержание углов, стоек на голове и руках, выход силой в стойку на руках «мексиканка», стойки на одной руке, упоры на двух-одной руках);

- упражнения для развития гибкости (шпагаты-продольный, поперечный, мост, разновидности переворотов, складки-ноги вместе, ноги врозь);

– упражнения на координацию (повороты на 360°,540°, 720°, 1080°);

– совершенствование сложно-координационных технических элементов в лонже и на батуте);

- работа с утяжелителями для рук и ног.

Техническая подготовка:

– хореография (работа у хореографического станка, прыжковая хореография, отработка композиций);

– совершенствование техники групповых и индивидуальных элементов соревновательных упражнений по программе кандидата в мастера спорта:

– изучение (повторение, совершенствование) групповых и индивидуальных элементов программы Мастера спорта России.

– обязательная техническая программа.

Теоретическая подготовка связана с другими видами подготовки (общая физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры) - как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь

определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Тренер-преподаватель должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце тренировки. Продолжительность их должна быть не более 10-15 мин. Если программный материал рассчитан на большее время, то его лучше сообщать в конце занятий.

Спортсмены групп ВСМ должны хорошо знать правила соревнований по спортивной аэробике и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Техническая подготовка
Этап Начальной подготовки 1 года

Таблица № 22

	Виды упражнений
	Девочки / Мальчики
1	**Индивидуальные выступления, СП, Трио, Гуппа-5** **1.** Основная стойка (показать осанку), руки вверх (показать линию) **2.** Стойка на лопатках, на голове **3.** Мост **4.** Кувырок вперед, назад **5.** Гимнастические перекаты, перевороты через плечо, голову. **6.** Блок САД

Техническая подготовка
Этап Начальной подготовки 2 года

Таблица № 23

	Виды упражнений
	Девочки / Мальчики
1	**Индивидуальные выступления, СП, Трио, Гуппа-5** **1.** Стойка на руках, на голове **2.** Переворот вперед, назад **3.** Кувырок вперед, назад **4.** Гимнастические перекаты, перевороты через плечо, голову. **5.** Блок САД **6.** Элементы сложности:

	-группа А (элементы на полу)– упор ноги врозь/вместе -группа С (элементы в воздухе) – прыжок на 360, группировка, казак -группа В (элементы в положении стоя)– вертикальный шпагат, поворот на одной ноге 360

Техническая подготовка
Этап Начальной подготовки 3 года

Таблица № 24

	Виды упражнений
	Девочки / Мальчики
1	**Индивидуальные выступления, СП, Трио, Гуппа-5** 1. Стойка на руках с поворотом 360 2. Переворот вперед, назад, рондат 3. Гимнастические перекаты, перевороты через плечо, голову в связке. 4. Блок САД (ИВ – 3х8, СП, ТРИО, ГРУППА – 4х8) 5. Элементы сложности: -группа А (элементы на полу)– упор ноги врозь/вместе, взрывная рамка -группа С (элементы в воздухе) – прыжок на 360, группировка 360, казак в шпагат, прыжок шпагат, страдл -группа В (элементы в положении стоя)– вертикальный шпагат, поворот на одной ноге 360, 720, либела.

Хореографическая подготовка

Разновидности ходьбы и бега: ходьба на носках (вперед, назад, в сторону), ходьба в полуприседе, в приседе, острый шаг на месте

Повороты: приставлением ноги, переступанием, окрестным шагом вперед, назад, на 180°, 360°.

Равновесия: стойка на носках, руки на поясе, то же руки вперед, в стороны, вверх; у опоры вертикальное равновесие, переднее равновесие, боковое равновесие (без наклона туловища) руки в стороны.

Прыжки. По 1, 2, 3 (невыворотным) позициям, прыжки со сменой позиций ног; прыжки толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад; толчком двумя, прыжок, ноги врозь (в стороны); прыжок, ноги врозь, правая (левая) вперед; прыжки из 3 позиции толчком двумя, приземляться на одну; толчком одной и махом другой вперед приземлиться на две (на месте, с продвижением вперед).

Общеразвивающие упражнения:

Для рук: основные положения рук - вниз, назад, вперед, вверх, в сторону; различные промежуточные положения рук: вперед-наружу, вверх-наружу, в сторону снизу, вперед-книзу (кверху), влево-книзу, вверх-вперед-наружу, вперед-

наружукнизу; положение кисти-вправо, влево, пальцы сжаты в кулак, кисть поднята, опущена сгибание и разгибание пальцев одновременно, последовательно, восьмерка, "волна" костью; переводы рук из одного положения в другое (с движением головой); движение 32 руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные);

Для туловища и ног. Изучение различных положений. Положения сидя-сед ноги врозь, сед углом, сед согнувшись, сед на бедре; положение лежа - на животе, боку, на спине; упоры - упор присев, упор лежа, упор на коленях, упор на правом, левом колене, лежа на бедрах; наклоны вперед в различном темпе в стойке, в стойке ноги врозь, в 1 позиции, во 2 позиции (невыворотной), в седе, в седе ноги врозь; поднимание ног, круговые движения ногами в положении лежа на животе, спине, боку, в седе; из упора на коленях выгибание и прогибание; перемена седа с одного бедра на другое через стойку на коленях; наклоны назад из стойки на коленях, в стойке ноги врозь, наклоны в стороны; круговые движения туловищем.

Подготовительные движения: ходьба с носка; приставной шаг вперед, в сторону, назад; переменный шаг вперед, в сторону, назад.

Основные движения: шаг галопа вперед, в сторону, назад; шаг польки вперед, в сторону, назад.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка в первые два года обучения направлена на воспитание умения проявлять волю, преодолевать страх при выполнении гимнастических упражнений, связанных с возможным падением, терпетьусталость, боль неудачи. Для решения этих задач тренеру нужно использовать различные приемы и методы. Например, могут быть использованы различные игры, коллективные соревнования, искусственное создание экстремальных ситуаций для выполнения уже разученных упражнений и т.п.

Воспитательная работа

Воспитательная работа осуществляется на протяжении всего тренировочного года, на каждом занятии. Ее основная задача в эти годы - воспитать стойкий интерес и любовь к занятиям физическими упражнениями, в частности спортивной гимнастикой, привить необходимые для спортсмена гигиенические навыки. Большое внимание должно уделяться в эти годы воспитанию морально-волевых качеств: трудолюбия, честности, товарищества, дисциплинированности, целеустремленности и пр. Методы воспитания: беседы, посещение соревнований, участие в гимнастических праздниках, торжественное посвящение в спортсмены.

Техническая подготовка

Учебно-тренировочный этап 1 год

Таблица № 25

Виды упражнений
Девушки / Юноши

1	**Индивидуальные выступления, СП, Трио, Гуппа-5** 1. Стойка на руках с поворотом 360 2. Переворот вперед, назад, рондат 3. Гимнастические перекаты, перевороты через плечо, голову в связке. 4. Блок САД (ИВ – 3х8, СП, ТРИО, ГРУППА – 4х8) 5. Элементы сложности: -группа А (элементы на полу)– упор ноги врозь/вместе с поворотом 360, взрывная рамка / в венсон, геликоптер -группа С (элементы в воздухе) –группировка 360, казак с поворотом 360 /казак 360 приземление в шпагат, прыжок шпагат / шпагат с поворотом 360, страдл /страдл в упор лежа -группа В (элементы в положении стоя)–, поворот на одной ноге 360, 720, либела / безопорная либела /двойная опорная либела.

Техническая подготовка
Учебно-тренировочный этап 2 год

Таблица № 26

Виды упражнений	
	Девушки / Юноши
1	**Индивидуальные выступления, СП, Трио, Гуппа-5** 1. Стойка на руках с поворотом 360 в связке с переворотами 2. Фляк 3. Блок САД (ИВ – 3х8, СП, ТРИО, ГРУППА – 4х8) 4. Элементы сложности: -группа А (элементы на полу)– упор ноги врозь/вместе с поворотом 360, взрывная рамка / в венсон, геликоптер, высокий упор ноги вместе -группа С (элементы в воздухе) –группировка 360, казак с поворотом 360 /казак 360 приземление в шпагат, прыжок шпагат / шпагат с поворотом 360 / шпагат приземление в упор, страдл /страдл в упор лежа -группа В (элементы в положении стоя)–, поворот на одной ноге 360, 720, либела / безопорная либела /двойная опорная либела.

Техническая подготовка
Учебно-тренировочный этап 3 год

Таблица № 27

Виды упражнений	
	Девушки / Юноши
1	**Индивидуальные выступления, СП, Трио, Гуппа-5** 1. Стойка на руках с поворотом 360 в связке с переворотами 2. Фляк 3. Блок САД (ИВ – 3х8, СП, ТРИО, ГРУППА – 4х8) 4. Элементы сложности: -группа А (элементы на полу)– упор ноги врозь/вместе с поворотом 360, взрывная рамка / в венсон / рамка с поворотом 180, геликоптер, высокий упор ноги вместе -группа С (элементы в воздухе) –группировка 360, казак с поворотом 360 /казак 360 приземление в шпагат, прыжок шпагат / шпагат с поворотом 360 / шпагат приземление в упор, страдл /страдл в упор лежа, перекидной /перекидной с поворотом 180, свободное падение 360 приземление в упор -группа В (элементы в положении стоя) – поворот на одной ноге 720, безопорная либела /двойная опорная либела.

Тренировочный этап до 3 лет

Общеразвивающие упражнения

Для рук: поднимание рук, расслабление их; одновременное и последовательное расслабление рук из положения руки вперед, в сторону, вверх; поочередные и последовательные круги руками в лицевой, боковой плоскости в выпадах, в сочетании 34 с равновесиями; взмахи руками вперед, в сторону, то же в сочетании с пружинными движениями ногами.

Для туловища и ног. У опоры: наклоны назад (и.п. лицом, боком к опоре); наклоны в стороны; наклоны вперед согнувшись, прогнувшись (боком к опоре); из и.п. лицом к опоре, одна нога впереди на опоре наклоны вперед, назад; то же в сочетании с полуприседом на опорной ноге, с подъемом на полупальцы; из и. п. боком к опоре, нога в сторону на опору - наклоны в сторону вперед, назад; сидя на полу, повороты туловища вправо, влево; то же из положения полушпагата и шпагата; из седа махи ногами. Элементы историко-бытовых танцев: повторение упражнений подготовительного раздела в различных их сочетаниях; различные соединения из шагов польки и галопа.

Психологическая подготовка

- в группах 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на этапе многолетнего обучения решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям, мобилизировать свою волю, преодолевать чувство страха, нерешительности; в определенные моменты поступиться своим личным во имя коллектива. В этот период допускается обучение некоторым приемам аутогенной тренировки, умению произвольно расслаблять мышцы с целью более быстрого отдыха и др.

Воспитательная работа - в группах 1-го и 2-го и 3-го годов обучения большое внимание уделяется воспитанию моральных качеств: дисциплинированности, уважения к старшим, патриотизма, коллективизма, взаимопомощи. С этой целью с юными спортсменами проводятся беседы, посещение соревнований, участие в спортивных праздниках и т.п.

Техническая подготовка
Учебно-тренировочный этап 4 год

Таблица № 28

Виды упражнений	
Девушки / Юноши	
1	**Индивидуальные выступления, СП, Трио, Гуппа-5** 1. Фляк 3. Блок САД (ИВ – 3х8, СП, ТРИО, ГРУППА – 4х8) 4. Элементы сложности: -группа А (элементы на полу)– упор ноги врозь/вместе с поворотом 360/720, взрывная рамка / в венсон / рамка с поворотом 180, геликоптер / геликоптер в венсон, высокий упор ноги вместе -группа С (элементы в воздухе) – группировка 360, казак 360 приземление в шпагат / казак 360 приземление в упор, шпагат с поворотом 360 / шпагат приземление в упор, страдл /страдл в упор лежа, перекидной /перекидной с поворотом 180, свободное падение 360 приземление в упор -группа В (элементы в положении стоя) – поворот на одной ноге 720, двойная опорная либела / тройная опорная либела.

Техническая подготовка
Учебно-тренировочный этап 5 год

Таблица № 29

Виды упражнений	
Девушки / Юноши	
1	**Индивидуальные выступления, СП, Трио, Гуппа-5** 1. Фляк, сальто (модификации) 3. Блок САД (ИВ – 3х8, СП, ТРИО, ГРУППА – 4х8) 4. Элементы сложности: -группа А (элементы на полу)– упор ноги врозь/вместе с поворотом 720, взрывная рамка в венсон / рамка с поворотом 180, геликоптер в венсо /геликоптер с поворотом 360, высокий упор ноги вместе с поворотом 360 -группа С (элементы в воздухе) –казак 360 приземление в шпагат / казак 360 приземление в упор, шпагат с поворотом 360 / шпагат приземление в упор, страдл /страдл в упор лежа /стардл с поворотом 360 приземление в упор, перекидной /перекидной с поворотом 180, свободное падение 360 приземление в упор -группа В (элементы в положении стоя) – поворот на одной ноге 720, двойная опорная либела / двойная безопорная либела / тройная опорная либела.

<u>Тренировочный этап свыше 3 лет</u>

Общеразвивающие упражнения:

Повторение упражнений, пройденных на этапе начальной подготовки; выполнение различных соединений, составленных из пройденных элементов с различными движениями руками. Элементы моторико-бытовых танцев: различные соединения на шагах польки и галопа; вальсовый шаг вперед, на месте, с поворотом.

Психологическая подготовка

– в группах свыше 3-го года обучения в задачи психологической подготовки входит дальнейшее обучение приемам аутогенной тренировки, формированию умения переключать внимание с целью отдыха и умения сосредоточиться на выполнении сложного элемента, комбинации. Большое внимание уделяется обучению умению соревноваться.

С этой же целью проводятся контрольные соревнования, где искусственно создаются острые соревновательные ситуации, прикидки, выполнение комбинаций "на оценку", товарищеские соревнования на выезде (в другую спортивную школу, город).

- в группах свыше 3-го года обучения проводятся беседы о важнейших событиях внутренней и зарубежной спортивной жизни, обсуждаются результаты соревнований в стране и за рубежом. Большое место занимает обучение навыкам самостоятельного проведения разминки с учащимися младшего возраста.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения в движении: ходьба с различными положениями рук, ног, туловища; бег с различными вариантами положения ног; бег в разных темпах; прыжки на двух, одной ноге. Общеразвивающие упражнения на месте: повороты туловища; наклоны туловища; круговые движения головой, туловищем, тазом; приседания; махи, прыжки и др.

Подвижные игры и эстафеты с элементами: ходьбы, бега, прыжков, ползания, переползания, подтягивания.

Специальная физическая подготовка в тренировочном процессе большое внимание уделяется специальной физической подготовке (СФП) учащихся.

В общем объёме учебно-тренировочных занятий она занимает в зависимости от этапов подготовки от 18 до 24%. Для успешного освоения полноценных гимнастических упражнений гимнастам высшей квалификации необходимо иметь высокий уровень развития основных физических качеств. К ним относятся: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. С целью контроля за СФП в школе применяется десятибалльная система оценки развития специальных физических качеств обучающихся на основе нормативов, дифференцированных по возрасту и полу занимающихся.

Техническая подготовка
Группа ССМ

Таблица № 30

Виды упражнений	
юниорки/женщины **юниоры/ мужчины**	
1	**Индивидуальные выступления, СП, Трио, Гуппа-5** 1. Фляк, сальто (модификации) 3. Блок САД (ИВ – 3х8, СП, ТРИО, ГРУППА – 4х8) 4. Элементы сложности: -группа А (элементы на полу)– молдаван с поворотом 720, взрывная рамка в венсон / рамка с поворотом 180, геликоптер с поворотом на 360 в венсон, высокий упор ноги вместе с поворотом 360/720, взрывной упор приземление в упор /взрывной упор приземление в шпагат -группа С (элементы в воздухе) –шпагат с поворотом 360 / шпагат приземление в упор, страдл в упор лежа /страдл с поворотом 360 приземление в упор
	приземление в упор, перекидной с поворотом 180, свободное падение 360 приземление в упор -группа В (элементы в положении стоя) – поворот на одной ноге нога горизонтально 360/720, двойная безопорная либела / тройная опорная либела.

Психологическая подготовка

С помощью специальных методик определяются важные параметры психики: общительность, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, эмоциональность и лидерство, расчетливость и беспокойство, самоконтроль и др. 'Сопоставление" спортивных, медико-биологических и психологических данных дает возможность для глубоких заключений о личности гимнаста, служит объективным основанием не только для индивидуализации текущей подготовки, но и для перспективного планирования.

Воспитательная работа

Проводятся беседы о важнейших событиях внутренней и зарубежной спортивной жизни, обсуждаются результаты соревнований в стране и за рубежом. Большое место занимает обучение навыкам самостоятельного проведения разминки с учащимися младшего возраста.

Общая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка – это тот фундамент, на котором строится вся система подготовки гимнаста высшей квалификации. Она направлена на развитие физических качеств, обеспечивающих успешное освоение сложных гимнастических упражнений. Физическая подготовка высококвалифицированных гимнастов включает в себя общую (ОФП) и специальную (СФП).

В тренировочном процессе большое внимание уделяется специальной физической подготовке (СФП) учащихся. В общем объёме тренировочных занятий она занимает в зависимости от этапов подготовки от 20 до 26%. С целью контроля за СФП в школе применяется десятибалльная система оценки развития специальных физических качеств обучающихся на основе нормативов, дифференцированных по возрасту и полу занимающихся. Два раза в год проводятся соревнования по СФП.

К использованию рекомендуем следующий комплекс специальной физической подготовки, состоящий из трех частей:

1 часть - общеразвивающие упражнения в движении;

2 часть - общеразвивающие упражнения на месте;

3 часть - базовая акробатическая разминка, которая решает ряд специальных задач, основными из которых являются:

− создание организующего начала;

− подготовка к основной части тренировки;

− общее разогревание и активизация опорно-двигательного аппарата;

− профилактика травматизма;

− координационная настройка;

− выработка правильной осанки;

− проработка и активизация навыков выполнения базовых управляющих движений:

− отработка базовых контрольных поз и граничных положений;

− фоновая физико-техническая или технико-физическая настройка;

− базовая репетиция устойчивых приземлений;

− совершенствование техники базовых и разучивание новых акробатических прыжков.

Техническая подготовка
Группы ВСМ

Таблица № 31

	Виды упражнений
	женщины / мужчины
1	**Индивидуальные выступления, СП, Трио, Гуппа-5** 1. Фляк, сальто (модификации) 3. Блок САД (ИВ – 3х8, СП, ТРИО, ГРУППА – 4х8) 4. Элементы сложности: -группа А (элементы на полу)– молдаван с поворотом 720, взрывная рамка 180 в венсон, геликоптер с поворотом на 360 в венсон, высокий упор ноги вместе с поворотом 360/720, взрывной упор приземление в упор /взрывной упор приземление в шпагат / взрывной упор приземление в венсон -группа С (элементы в воздухе) –шпагат с поворотом 360 / шпагат 360 приземление в упор, страдл с поворотом 360 приземление в упор, перекидной с поворотом 180,свободное падение 360 приземление в упор -группа В (элементы в положении стоя) – поворот на одной ноге нога горизонтально 720, двойная безопорная либела / тройная опорная либела /тройная безопорная либела.

Психологическая подготовка

С помощью специальных методик определяются важные параметры психики: общительность, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, эмоциональность и лидерство, расчетливость и беспокойство, самоконтроль и др. Сопоставление тренерских, медико-биологических и психологических данных дает возможность для глубоких заключений о личности гимнаста, служит объективным основанием не только для индивидуализации текущей подготовки, но и для перспективного планирования.

Учебно-тематический план.

Таблица № 32

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**НП-1-540 НП-2-780 НП-3-480**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	60/87/53	Январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	60/87/54		Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	60/87/54	Февраль	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.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	60/86/53	Март	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	60/87/54	Апрель	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	60/86/53	Май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Гигиенические основы физической культуры и	60/86/53	Август	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение

	спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	60/87/53	Сентябрь -октябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Режим дня и питание обучающихся	60/87/54	Ноябрь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**УТ-1-420 УТ-2-360 УТ-3-480 УТ-4-1020 УТ-5-1140**		
	Правила безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия	12/30/40/85/ 95	Январь	Ознакомление с инструкциями и правилами безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия
	Основы организации учебно-тренировочного процесса	12/30/40/85/ 95	Февраль	Правила организации учебно-тренировочного процесса, нормы безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях
	Роль и место восстановительных мероприятий для организма	12/30/40/85/ 95	Март	Раскрытие понятия восстановительных мероприятий. Благотворное влияние на организм спортсмена
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	12/30/40/85/ 95	Апрель	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	12/30/40/85/ 95	Май	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	12/30/40/85/ 95	Июнь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

	Режим дня и питание обучающихся	12/30/40/85/95	Июль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	12/30/40/85/95	Август	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	12/30/40/85/95	Сентябрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	12/30/40/85/95	Октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	12/30/40/85/95	Ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	12/30/40/85/95	Декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенство-вания спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**2040**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	292	Январь-февраль	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	291	Март-апрель	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	291	май-июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	292	август, сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	292	Октябрь-ноябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	291	Декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия (в переходный период спортивной подготовки)	291	июль	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**2046**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	341	Январь-февраль	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	341	Март-апрель	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	341	Май-июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	341	Сентябрь -октябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	341	Ноябрь-декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия (в переходный период спортивной подготовки)	341	Июль-август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА».

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная аэробика" основаны на особенностях вида спорта "спортивная аэробика" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "спортивная аэробика", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "спортивная аэробика" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "спортивная аэробика" ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

Организация и осуществление образовательной деятельности по программе проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

– проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

– формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных

образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более).

Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

– не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий,

– не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

– обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение:

– определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федеральногостандарта спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ, КАДРОВЫЕ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.

6.1. Требования к материально-техническим условиям.

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;

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

– обеспечение спортивной экипировкой;

– 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 № 33

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	«Грибок» гимнастический	штук	1
2.	Брусья гимнастические низкие	штук	4
3.	Дорожка акробатическая	штук	1
4.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
5.	Канат	штук	2
6.	Коврик гимнастический	штук	20
7.	Мат гимнастический штук	штук	10
8.	Мостик гимнастический пружинный	штук	2
9.	Музыкальный центр	штук	3
10.	Перекладина гимнастическая	штук	2
11.	Покрытие напольное для спортивной аэробики (помост)	штук	1
12.	Скакалка гимнастическая	штук	20
13.	Скамейка гимнастическая	штук	5

14.	Спортивный резиновый жгут	штук	20
15.	Стенка гимнастическая	штук	4
16.	Степ платформа	штук	16
17.	Стоялки гимнастические	штук	4
18.	Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг)	комплект	10

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 34

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
7.	Кроссовки для выступления	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации программы.

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 "спортивная аэробика", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

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).

6.3. Содержание

1. *Закон РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ* «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года).

2. *Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации:* методические рекомендации.

3. *Актуальные вопросы физической культуры и спорта:* труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КубГАФК.Т.3/ КубГАФК; под ред. В.А. Якобишвили, А.И. Погребного.- Краснодар, 2020,- 306с:ил.

4. *Аркаев Л.Я.* Как готовить чемпионов. Теория технология подготовки гимнастов высшей квалификации /Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М : Физкультураи спорт; 2020. -325с: ил.- Библиогр: с 315-321

5. *Аэробика:* теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова- М.: спорт Академ Пресс, 2020-304с.

6. *Верхошанский Ю.В.* Исследование закономерностей процесса становления спортивного мастерства в связи с проблемой оптимальногоуправления многолетней тренировкой: автореф, дис… д-ра пед. Наук / Ю.В. Верхошанский; ВНИИФК –М., 2020.- 29с.

7. *Гавердовский Ю.К.* Аэробика или дискотека? : (полемические заметки) / Ю.К.Гавердовский; Рос. Гос.акад. физ.культуры/ Теория и практика физической культуры, - 2021. - № 9, - 52-58.

8. *Гимнастика:* учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / под ред. М.Л.Журавина, Н.К. Меньшикова – М, : ACADEMIA, 2021 – 444с.

9. *Горохова В.Е.* Показатели специальной физической подготовленности высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике / В.Е. Горохова / / Теория и практика физической культуры – 2021, - № 5 – с 22

10. *Григорьянц И.А.* Проблема готовности и организации пред соревновательной подготовки в гимнастике / И.А. Григорьянц; Рос. гос. Акад. Физ Культуры/ Теорияи практика физической культуры – 2021, - № 8,-с 22-26, - Библиогр: 12 назв., дис. Канд.пед. наук / С.А.Дюжина – Смоленск, 2021-22с; ил – Библиогр,: с 21-22.

11. *Еремина Е.А.* Критерии оценки соревновательных нагрузок и моделирование пред соревновательной подоговки акробатов высокой квалификации: автореф. Дис,.. канд. пед. Наук /Е.А.Еремина, Куб ГАФК-Краснодар, 2021 – 24 с.: ил. Библиогр; с.24

12. *Кудлин В.Я.* Методика преподавания общеразвивающих упражнений; учебно-методическое пособие / В.Я.Кудлин, Н.В.Захарова; МГАФК - Малаховка 2021 – 43с: ил. – Библиогр.: с 43 – 37,26.

13. *Ланда Б.Х.* Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности; учеб. Пособ./ Б.Х. Ланда – 2-е изд.-М: Советский

спорт, 2021 – 192с.

14. *Лемешева С.Г.* Гимнастика: учебное пособие, Ч.1 / С.Г. Лемешева, Л.В Леонова; ДВГАФК – Хабаровск, 2021 – 107с: ил.- Библиогр: с

16. *Лисицкая Т.С. , Сиднева Л.В.* Аэробика 6 В 2 т-м: Федерация аэробики России, 2021

17. *Матвеев Л.П.* Общая теория спорта: учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования / Л.П. матвеев,- М: 4-й филиал Воениздата, 2020 – 304с

18. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л. П Матвеев – М.физкультура с спорт 2021 – 543с.

19. *Матвеев Л.П* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П.Матвеев, - Киев: Олимпийская температура, 2020 – 320с.

20. *Миллер Э.Б.* Упражнения на растяжку : Простая йога везде и в любое время / Э.Б. Миллер, К. Блэкмэн, -М,6 Гранд, 2020. – 229с: ил

21. *Настольная книга учителя физической культуры* / автор-составитель Г.И. Погадаев, - 2-е издание, переработано и одобрено- М: Физкультура и спорт; 2020 – 496с; ил –ISBN 5-278-00686-2: 45.00

22. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера : наука побеждать / Н.Г.Озолин – М: ООО « Издательство Астрель»; ООО «издательство АСТ», 2020 – 863с

23. *Платонов В.Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийскомспорте / В.Н. Платонов, - Киев: Олимпийская литература 2020, - 584с

24. *Платонов В.Н.* Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов – М: Физкультура и спорт, 2020 – 286с

25. *Платонов В.Н.* Теория спорта / В.Н.Платонов – Киев: Ваша школа. 2020- 424с.

26. *Романова Т.В.* Совершенствование координационных способностей высококвалифицированных спортсменок в видах борьбы средствами аэробики: автореф. дис. .. кандидат педагогических наук / Т.В.Романова; РГУФК, ВНИИФК _ М, 2021 – 22с, ил. – Библиогр.: 22с,

27. *Селуянов В.Н.* Методы построения физической подготовки спортсменов высокой квалификации на основе имитационного моделирования: дис… доктора педагогических наук / В.Н. Селуянов; ГЦОЛИФК – М, 2021– 318с

28. *Сморнов Ю.И.* Теория и методика оценки и контроля спортивной подготовленности; дис… доктор педагогических наук / Ю.Н.Смирнов; МОГИФК – М 2021 – 371с

29. *Смолевский В.М.* Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высокого класса; принципы, организация и методы реализации / В.М.Смолевский; Российский Государственный университет физической культуры и спорта и туризма/ Теория и практика физической культуры – 2021 - №5 – 28-32с.

30. *Современная система спортивной подготовки* / под ред. Ф,П, Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н. Шустина, -М ; СААМ, 2020 – 448с

31. *Сомкин* – СПб; Издательство СПбГАФК, 2021 – 222с

32. *Спортивная метрология:* учебник для студентов институтов физической культуры / под общ. Ред. В.М. Зациорского, - М: Физкультура и спорт, 2020 – 256с

33. *Тихонов В.Н.* Терминология обще развивающих упражнений: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.Н. Тихонов; МГАФК – 2-е изд. – Малаховка, 2021 – 80с: ил-40,45.

34. *Физиология тестирования спортсменов высокого класса* / Под. Ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла, Говарда Э, Уэнгера, Говарда ДЖ. Грина – Киев Олимпийская литература.2020-430с.

35. *Филин В.П.* Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин –М Физкультура и спорт. 2020 – 255с

37. *Интернет-ресурсы:*

1. Министерство спорта Российской федерации http://www.minsport.gov.ru
2. Всероссийская федерация спортивной аэробики: http://aerobic-gymnastics.ru