

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №2
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ТАХТАМУКАЙСКИЙ РАЙОН»

Принята на заседании
педагогического совета МБУ ДО
СШОР №2 МО
«Тахтамукайский район»
Потокол №1 от 01.06.2023



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО СШОР №2
МО «Тахтамукайский район»
С.И.Цевгош
Приказ №37 01.06.2023г.

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

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика», утвержденного приказом Минспорта РФ от от 09 ноября 2022 г. № 947 (далее – ФССП)

Срок реализации этапов:

Этап начальной подготовки	3 года
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений

Энем, 2023

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» (далее – Программа) муниципального бюджетного учреждения спортивной школы олимпийского резерва №2 (далее – Спортивная школа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «фитнес-аэробика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика», утвержденным Приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 947 (далее ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), в группах на этапах спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные (мин) границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	17	1

4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	16-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта 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 соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	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
------	-----------------------------------------------	---	-------------

Спортивные соревнования

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных мероприятий, игр	Этапы и год спортивной 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		
Контрольные	1	2	2	3	3	3
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	1	23	2	1	1

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фитнес-аэробика»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение всероссийских антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом краевых, межрегиональных, всероссийских, физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (проценты)	40-45	25-30	15-20	15-20
2.	Специальная физическая подготовка (проценты)	20-25	23-28	20-25	18-23
3.	Участие в спортивных соревнованиях (проценты)	-	10-12	12-18	12-20

4.	Техническая подготовка (проценты)	15-18	18-23	25-30	28-35
5.	Тактическая подготовка (проценты)	5-8	7-10	8-12	8-12
9.	Инструкторская практика (проценты)	0-1	0-2	1-3	2-5
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-3	5-7	7-10	8-12

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.		Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.		Судейская практика	В течение года
1.3.		Инструкторская практика	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 организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года

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 результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

Круглогодично тренерско - преподавательским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой является

предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия включают:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.
- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.

Спортсмен должен знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра.»	1-2 раза в год	
	2. Антидопинговая викторина	1 раз в квартал	
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – завершается получением сертификата.
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться Сервисом проверки препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	5. Семинар для тренеров «Виды нарушений Антидопинговых правил», «Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – завершается получением сертификата.
	2. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского Собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятку для родителей. Научить родителей пользоваться Сервисом проверки препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	3. Семинар для тренеров «Виды нарушений Антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	
	4. Антидопинговая викторина	1 раз в квартал	
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – завершается получением сертификата.

При формировании ежегодных планов воспитательной работы учитывается:

1) Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**.

2) Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен

Онлайн-курс по ценностям чистого спорта.

3) Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика является продолжением тренировочного процесса по фитнес-аэробике, способствуют овладению практическими навыками в тренерской деятельности и судействе.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения базовых элементов фитнес-аэробики.

Судейская практика дает возможность спортсменам получить квалификацию судьи. Теоретическая подготовка судей осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных спортивных мероприятиях.

Направление работы этапы спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Судейская практика. Участие в спортивных соревнованиях различного уровня		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трёх лет	- теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трёх лет	- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
Инструкторская практика. Учебно-тренировочные занятия		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трёх лет	- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трёх лет	- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	В течение года

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N1144 предусматривает:

№ п/п	Наименование контрольного мероприятия	Этап спортивной подготовки	Сроки исполнения
1.	Контроль поступления (медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки) - СПРАВКА	ЭНП-1 (при зачислении в спортивную школу)	Конец декабря – начало января
2.	Медицинское обследование	ЭНП-1, ЭНП-2	1 раз в год
3.	Углубленное медицинское обследование	ТЭ-1,2,3,4,5 (этап спортивной специализации)	1 раз в год

4.	Углубленное медицинское обследование	ЭССМ-1,2,3	2 раза в год
----	--------------------------------------	------------	--------------

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке баскетболистов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- 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. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными мероприятиями 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 организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- 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.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

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

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп ЭНП			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта «фитнес-аэробика», физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки Гигиенический душ ежедневно, ежедневные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Для групп ТЭ и ССМ			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин.
Во время тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности.	В процессе тренировки. 3-8 мин
Сразу после тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин

В середине микроцикла, в соревнованиях	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная ренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная ренировка.

III. Система контроля

11. 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:

11.1 . На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «фитнес-аэробика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (аттестация проводится два раза в год, промежуточная (по истечении 6 месяцев обучения по программе), и итоговая (в конце учебного года).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фитнес-аэробика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фитнес-аэробика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (аттестация проводится два раза в год, промежуточная (по истечении 6 месяцев обучения по программе), и итоговая (в конце учебного года);
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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 «фитнес-аэробика»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки(аттестация проводится два раза в год, промежуточная (по истечении 6 месяцев обучения по программе), и итоговая (в конце учебного года);
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации(спортивный разряд),необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации(**промежуточная аттестация** – проводится в течение года + обязательно проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап);

итоговая аттестация– по завершению обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе при условии выполнения всех требований, предусмотренных подразделом «Требования к результатам реализации ДОПСП на каждом этапе»);.

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется по зачетной системе в форме устных опросов с фиксацией результатов в опросном листе. Количество верных ответов для получения оценки «зачет» по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, устанавливается локально, доводится до сведения обучающихся не позднее чем за неделю до проведения аттестации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»

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

Нормативы**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «фитнес-аэробика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа за 30 с	количество раз	не менее	
			20	17
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки со скакалкой за 1 мин	количество раз	не менее	
			70	100
2.2.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.3.	Исходное положение - упор лежа, принять положение упор присев прыжком, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с)	количество раз	не менее	
			8	7
2.4.	Техническое мастерство			

Нормативы**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «фитнес-аэробика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	

			9,6	9,9
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа за 30 с	количество раз	не менее	
			20	17
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки со скакалкой за 1 мин	количество раз	не менее	
			70	100
2.2.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.3.	Исходное положение - упор лежа, принять положение упор присев прыжком, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с)	количество раз	не менее	
			8	7
2.4.	Техническое мастерство			

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «фитнес-аэробика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5Д	5,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа за 30 с	количество раз	не менее	
			25	22
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.2.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами		не менее	

		количество раз	1	
2.3.	Исходное положение - упор лежа, выполнить сгибание и разгибание рук, прыжком принять положение упор присев, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с)	количество раз	не менее	
			5	4
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «фитнес-аэробика»

№ 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.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа 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	
2.3.	Исходное положение - упор лежа, выполнить сгибание и разгибание рук, прыжком принять положение упор присев, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с)	количество раз	не менее	
			6	5
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Влияние физических качеств на результативность

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

Условные обозначения: 2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

Быстрота.

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

Простая реакция - это ответ известным движением на известный сигнал.

Сложная реакция может быть на движущийся объект или реакцией выбора, когда действия занимающегося зависят от поведения его противника.

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

В связи с этим в методике воспитания быстроты различают 2 направления:

- целостное совершенствование быстроты,
- аналитическое совершенствование тех факторов, от которых она зависит.

Целостное совершенствование быстроты осуществляется благодаря использованию

повторного выполнения упражнений на скорость (бег и т. д.). Длительность упражнения определяется возможностью поддерживать максимальную скорость не более 20 с. Как только наметилось падение скорости, выполнение упражнений следует прекратить. На фоне утомления быстрота не воспитывается. Объем беговой нагрузки не должен в тренировке превышать 2000 м.

Наиболее благоприятный возраст для воспитания быстроты 8-11 лет.

Сила. Сила -

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

Физическая подготовка начинается с силовой по двум причинам. Во-первых, наличие определенного уровня развития силы является обязательным условием любого движения. Во-вторых, сила лежит в основе проявления других физических качеств.

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

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

Средствами силовой подготовки являются силовые упражнения.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Длительность изометрических напряжений должна составлять 5-6 в течении 10-15 мин занятий. Степень усилия 60: и выше, но последние 3 с следует проявлять максимальное усилие. Наибольшие темпы прироста мышечной силы проявляются в 13-15 лет.

Метод изометрических напряжений рассчитан на развитие максимальных силовых возможностей. Э

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

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

Для развития статической силы упражнения используются в начале тренировки. Вес тягощений не должен превышать 80% от веса тела. Количество

подходов 5-6 с 2-3 повторениями. Паузы отдыха между подходами до 3 мин повторениями 5-10 с.

После такой тренировки рекомендуется давать упражнения на растягивание.

Особенно эффективны упражнения с резиновым амортизатором.

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

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

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

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

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

Для общей выносливости целесообразно работать средней или малой интенсивности, но большой продолжительности.

Работа разной интенсивности осуществляется разными «внутренними» механизмами.

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

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

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

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

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

Для развития специальной выносливости наиболее целесообразно применять следующие виды упражнений:

1. Продолжительные прыжки на батуте.
2. Акробатические прыжки без продолжительных пауз.
3. Вольные упражнения целиком и по половинкам.
4. Упражнения по методу круговой тренировки.

Упражнения выполняются с условием обязательного преодоления чувства усталости.

Планы конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки к указанию видов упражнений, средств и методов тренировки.

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

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

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

Продолжительность занятия: 1,5 часа.

Содержание	Дозировк	Организационно-методическиерекомендации
Подготовительнаячасть(разминка)		
Бег	3мин	Вспокойномтемпе
Разминкастоп	50раз	Поднимание на носки поочередно скаждойноги
Разминкакистей	30раз	Руки в замок, круговое движение волной
Ходьба на месте с высокимподниманиеколенаРазминкаплечевых суставов	30сек 20раз	круговоедвижениепрямымирукаμισмаксимальной амплитудой
Подниманиенаноски	20раз	
Перекатыспяткинаносок	20 раз	
Стоя ноги врозь, наклоны вправорукинапоясНаклонывперед и назад	20раз 10раз	ногинесгибатьвколених
Наклонывпередскасаниями	20раз	ноги не сгибать в
рукамипола	30сек	коленихногинесгибатьвколениа
Наклон вперед ноги врозь иудержание	30сек	x
Наклонноги вместеиудержание		
	15 мин	
Основнаячасть		
ОФП:		
1. Отжимания	20раз	Следитьзаамплитудойвыполнениязаданий
2. Поднимания туловищанаспине впарах	20раз	Выполнять с максимально телом, в спокойном темпе, сперерываминаотдых
3. Поднимание туловища на животе в парах	20раз	
4. Выпрыгивания	20раз	
5. Подтягиваниянанизкойперекладине	10 раз x 2подхода	
6. Подниманиеногв группировку в висе нагимнастическойстенке	10 раз x 2подхода	

СФП: «углы» (ноги вместе, врозь, в группировке) «полуспичаги» сопорой о стенку стойка на руках у стенки (ноги вместе, врозь, в группировке) ТТМ 1. Перекаты 2. Кувырок вперед 3. Кувырок назад 4. Перекат в стойку на лопатках 5. Мах в стойку на руках Изучение элементов программы 3 юношеского разряда	По 5 сек. х 3 10 раз По 10 сек. По 20 повторений	Выполнять на гимнастических матах См. правила фитнес-аэробики
	60 мин	
Заключительная часть		
1. Полушпагаты 2. Наклоны в сед на полу 3. Шпагаты 4. «Рыбка» 5. «Дельфин»	30 сек 20 раз По 2 мин 10 сек. х 3 10 сек. х 3	Ноги максимально натянуты Плечи на одном уровне, ноги максимально натянуты Максимальный прогиб спине
	15 мин	

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

ПЛАН-КОНСПЕКТ тренировочного занятия для групп **НП-2** Продолжительность занятия: 2 часа

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

Наклон вперед ноги врозь и удержание	1 мин	ноги не сгибать в коленях
Наклон ноги вместе	и 1 мин	ноги не сгибать в коленях
	30 мин	
Основная часть		
ОФП: 1. Отжимания 2. Поднимания туловища в парах 3. Поднимания туловища в животе в парах 4. Выпрыгивания 5. Подтягивания на низкой перекладине 6. Поднимания ног в висе на гимнастической 7. «Пистолетики» 8. «Книжки»	30 раз 30 раз 30 раз 30 раз 20х 2 20х2 10 30 20 сек. х3	Следить за амплитудой выполнения задания Выполнять максимально натянутым телом, в спокойном темпе, с наотдых
СФП: «углы» (ноги вместе, врозь, в группировке) «полуспицаги» с опорой о стойку на руках у стенки (ноги вместе, врозь, в)	20 раз По 20 сек По 20 повторений	
1. Перекаты 2. Кувырок вперед 3. Кувырок назад 4. Перекат в стойку на лопатках 5. Мах в стойку на руках 6. Кувырок согнувшись 7. Стойка кувырок		См. правила фитнес-аэробики
ТТМ Изучение элементов программы 2 юношеского		
	60 мин	
Заключительная часть		
1. Полушпагаты 2. Наклоны в сед на полу 3. Шпагаты 4. «Рыбка» 5. «Дельфин»	30 сек 20 раз По 2 мин 10 сек. х3 10 сек. х3	Ноги максимально натянуты Плечи на одном уровне, ноги максимально натянуты Максимальный прогиб в спине
	30 мин	

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

ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия для группы Т(СС) до двух лет
 Продолжительность занятия: 3 часа

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Подготовительная часть (разминка)		
Прыжковая разминка: Бег «Острый» бег Бег с высоким подниманием бедра Бег с захлестыванием голени Толчковый бег Галопы боком Прыжки на двух ногах Прыжки в группировку Прыжки на одной ноге в группировку Прыжкина 360* Прыжки «казак» Прыжки в поперечный шпагат	5 мин 1 мин 1 мин 1 мин 1 мин 1 мин Все прыжки 2 0	Следить за натянутостью ног, за осанкой Выполнять с максимально ногами и с максимальной
	30 мин	
Основная часть		
ОФП №2 Комплекс упражнений по перекладине: 1. Подтягивания (разным хватом) 2. Вис на согнутых руках (разным хватом) 3. Поднимание ног (прямые касания ногами перекладины, положения 90*, в 4. Удержания ног (носки у перекладины, 90*, в группировке) 5. «Спичаги» на стенке мышь» 6. Стойка на руках (ноги врозь, в группировке) у 7. Выход стойки силой из стоя (ноги вместе, врозь) у стенки СФП Для верхних на стоянках: 1. Углы ног вместе 2. Углы ног врозь 3. «Ножницы»	20 р 20х3 20р 20х3 50р 1 минх320 х3 10	Следить за амплитудой заданий Выполнять с максимальным телом, в спокойном темпе, с перерывами на отдых Выполнять сопорой на стенку, сгибать ноги не сгибать Фиксация всех элементов на 3 сек

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

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

ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия для группы Т(СС) выше двух лет продолжительность 3 часа

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

<p>8. Выпады вперед спружинкой -праваянога -леваянога</p> <p>9. Выпады в сторону - леваянога-праваянога</p> <p>10. Бег</p> <p>11. Бегвысокимподниманиебе дра</p> <p>12. Бегзахлестомголени</p> <p>13. Прыжки-надвухногах -на левой, на правой - вгруппировку-вприседе</p>	<p>4-8повторений</p> <p>4-8повторений</p> <p>5 мин 1 мин</p> <p>1мин</p> <p>На</p> <p>акробатической</p> <p>дорожке</p>	<p>В умеренном темпе</p> <p>Смаксимальнойамплитудо й</p>
<p>30 мин</p>		
<p>Основнаячасть</p>		
<p>-выпрыгивания из упора</p>		
<p>ОФП№1</p>		
<p>1. Отжимания</p> <p>2. Подниманиеногсидя</p> <p>3. Выпрыгиванияизупора присев</p> <p>4. Упр.напресс</p> <p>5. «пистолеты»</p> <p>6. Полочки на спине</p>	<p>20разx2</p> <p>20разx2</p> <p>20разx2</p> <p>20разx2</p> <p>10разx2</p> <p>20разx2</p>	<p>Выполнять с максимальнойамплитудой</p> <p>Следитьзанатянutosтьютела,ру кпривыполнении всех упражнений</p>
<p>1. Углына рукахногивместе</p> <p>2. Уголнарукахногиврозь</p> <p>3. Переходы из угла ногивуголноги врозь</p> <p>4. Переходывуглусдвухрук</p>	<p>10сек.x5</p> <p>10сек.x5</p> <p>10раз</p> <p>10разx5</p>	
<p></p>	<p>20раз</p>	<p>Фиксацияконечныхположенийс ек.</p>
<p></p>	<p>10раз</p>	
<p></p>	<p></p>	
<p></p>	<p></p>	

<p>(Штанга, гантели) -жимы лежа, стоя, броски лежа, стоя, отведения вперед, назад, разведения в стороны, приседания 2. Стойки на руках без опоры 3. Полуприсядания стенки ног вместе, ноги врозь 4. Комплекс с резиной 5. Упражнения с партнером</p> <p>ТТМ Изучение и совершенствование элементов</p>	<p>По 10 раз 5 сек. x 530 раз По 30 раз по 20 повторений</p>	<p>согласно правилам соревнований и возрастным групп</p>
90 мин		
Заключительная часть		
<p>РАСТЯЖКА Растяжка стоп 1. Растягивание стоп сидя на коленях 2. И.п. сед на коленях, выпрямление ног 3. Упоры на стопы на руки 4. Упр. на мышцы стоп</p> <p>Складки 1. Наклоны ног вместе, руки вверх (удержание складки) 2. Наклоны ног врозь, руки вверх (удержание складки) 3. Бабочка</p> <p>Шпагаты Все шпагаты с 30-50 см</p> <p>1. Лицом к возвышенности (правая, левая нога) 2. Спinoй к возвышенности (правая, левая нога) 3. Поперечный шпагат (левая, правая на возвышенности, возвышенностью)</p> <p>«Мосты» 1. Отжимания в мост 2. Удержание 3. Качания в мосту 4. Удержания с прямыми 5. Узкий мост</p>	<p>30 сек 1 мин 1 мин 30 сек 1 мин 1 мин 1 мин 3 мин 3 мин 3 мин 10 р 20 сек 10 раз 20 сек 20 сек</p>	<p>Выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>Ноги максимально натянуты, спина ровная, плечи на одном уровне</p> <p>Выполнять с максимальной амплитудой</p>
30 мин		

Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

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

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

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

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

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

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

В практике работы выделяют:

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

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

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

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

При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

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

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

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

Программный материал для практических занятий. Этап начальной подготовки 1-й год

Основной принцип тренировочной работы - универсальность подготовки занимающихся.

- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития гибкости (из седана полунаклоны вперед, «мост» из положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя, шпагаты);
- упражнения на развитие быстроты и силы (прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение);
- приседания на двух ногах и на одной;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подтягивания в висе лежа и в висе;
- поднимание туловища из положения лежа на спине и животом;
- прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением;
- поднимание выпрямленных ног из положения лежа до касания пола за головой и лежа на возвышении);
- упражнения на скамейке (разновидности ходьбы, поворотов, прыжков);
- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления);
- виса на гимнастической стенке (лицом, спиной).

Этап начальной подготовки 2-й год

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

Тренировочный этап 1-й год

- упражнения со вспомогательными предметами и приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия и ориентации в пространстве;
- упражнения на минибатуте: прыжки прогнувшись, споворотами на 180, 360, 540, 720 градусов, сальто вперед и назад в группировке, согнувшись;
- упражнения на гимнастических снарядах для развития силы,

ловкости, ориентации в пространстве, точного приземления;

- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги;
- упражнения для развития гибкости (из положения стоя опуститься в «мост» и вернуться в и.п., «мексиканка», «краб»).

Тренировочный этап 2-й год

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

Тренировочный этап 3-й год

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

Тренировочный этап 4-й, 5-й год

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

Теоретическая подготовка

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

Теоретические занятия

- Физическая культура и спорт в России.
- Краткий обзор развития акробатики в России. Роль СССР в создании международной федерации акробатики. Роль России, участие в деятельности международной федерации акробатики. Состав международной федерации, ее флаг и эмблема. Обзор периодической печати по вопросам развития и состояния акробатики в России.
- Краткие сведения о строении и функции организма человека и влиянии физических упражнений на занимающихся. Дыхание и газообмен. Ритм и частота дыхания. Влияние занятий акробатикой на органы

дыхания и газообмен.

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

Физическая подготовка. Программный материал по этапам

Этап начальной подготовки 1-й год

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

Этап начальной подготовки 2-й год

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

Тренировочный этап 1-й год

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

Тренировочный этап 2-й год

- ОРУ упражнения для мышц рук, плечевого пояса;
- упражнения для туловища наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе;
- упражнения для ног приседания, выпады, махи ногами, удержание ноги вперед, назад, **в сторону на максимальной высоте;**
- **упражнения в равновесии на гимнастической скамейке;**
- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки **в длину с места и с разбега, запрыгивания на возвышения, спрыгивания с возвышения в «доскок».**

Тренировочный этап 3-й год

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

Тренировочный этап 4-й, 5-й год

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

- упражнения на гибкость: шпагаты с возвышения, мосты, разновидности переворотов (боком, вперед, назад, в шпагат);
- **разновидности равновесий.**

Специальная физическая подготовка (СФП). Программный материал по этапам

Этап начальной подготовки 1-й год

- **упражнения для развития ловкости;**
- упражнения для развития гибкости (из седана полунаклоны вперед, **«мост» из положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя, шпагаты);**
- упражнения на развитие быстроты и силы (прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение);
- **приседания на двух ногах на одной;**
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- **подтягивания в висе лежа и в висе;**
- поднимание туловища из положения лежа на спине и животе;
- прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением;
- поднимание выпрямленных ног из положения лежа до касания пола за головой и лежа на возвышении);
- упражнения на скамейке (разновидности ходьбы, поворотов, прыжков);
- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления);
- виса гимнастической стенке (лицом, спиной).

Этап начальной подготовки 2-й год

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

Тренировочный этап 1-й год

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

Тренировочный этап 2-й год

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

Тренировочный этап 3-й год

- упражнения для вестибулярного аппарата: повороты на 180, 360, 540, 720;

- прыжки на минитрампеи автокамере: сальтов вперед, назад в группировке и согнувшись;
- упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре);
- упражнения на гибкость («мексиканка», «краб», «ивушка»), варианты переворотов (вперед, назад на два ноги и одну, сосменной ногой шпагат), шпагаты, равновесия).

Тренировочный этап 4-й, 5-й год

- упражнения для вестибулярного аппарата: повороты на 180, 360, 540, 720;
- прыжки на минитрампеи автокамере: сальтов вперед, назад в группировке и согнувшись, сальто споворотами на 180, 360;
- упражнения стоечной подготовки (разновидности стоек на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре);
- упражнения на гибкость («мексиканка», «краб», «ивушка»), варианты переворотов (вперед, назад, в шпагат, через одну руку), шпагаты, равновесия);
- темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойки на ногах;
- **упражнения со стяжением (грифотштанги, гантели).**

Техническая подготовка. Программный материал по этапам

Хореографическая подготовка

Под хореографической подготовкой принято понимать систему упражнений и методов их воздействия, направленных на воспитание культуры и выразительности движений. Понятие хореография охватывает все, что связано с искусством танца.

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

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

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

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

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

Главные задачи хореографической подготовки на этапе начальной подготовки:

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

Главные задачи хореографической подготовки на тренировочном этапе:

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

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

Этот вид подготовки предполагает:

- знакомство с элементами музыкальной грамоты;
- **формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности;**
- развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности;
- совершенствование творческих способностей и поиска соответствующих музыкальным движениям.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются:

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

Программный материал музыкально-двигательной подготовки целесообразно изучать по темам:

- 1) Содержание и характер музыки
- 2) Метр
- 3) Ритм
- 4) Мелодия
- 5) Регистр
- 6) Темп
- 7) Музыкальная динамика
- 8) Музыкальная форма

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- 1 Специальные теоретические занятия в сочетании с проигрыванием музыкального материала.
- 2 Практические задания на связь движений с музыкой и ли отдельные средства музыкальной выразительности, которым целесообразно давать в первой или последней части тренировочного занятия.
3. Музыкальные игры - особенно целесообразны для детей младшего возраста
- теоретическим сведениям сообщаются детям в форме объяснения игры
4. Прослушивание и разбор музыкального произведения, обращая внимание на творчество композитора, средства музыкальной выразительности и элементы музыкальной грамоты.

Композиционно-исполнительская подготовка - это поиск элементов соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма.

Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

Тренажерная подготовка предполагает целенаправленное, системное применение приспособлений (подвесной пояс, лонжа) при обучении сложным техническим упражнениям, формировании скоростной основы выполнения элементов.

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

- разучивание и повторение упражнений, отражающих классическую школу вращений

иповоротоввбезопасномположении;

- обучениеновымупражнениямдлясовременныхиперспективныхсоревновательных программ;
- обучениесложнымпереходамвсрединнойчастикомбинаций;
- Совершенствованиеизученныхупражнений.

Обучениеновымупражнениямвтренажерныхусловияхзаключаетсявмногократномповторенииопределенныхупражнений,направленныхнарешениеконкретныхзадачконечнойцельюпостепенногоподведенияобучаемогоквыполнениюцелевогоупражнениявстандартныхусловиях.Этонаправлениесвязанопреимущественносреализациейупомянутогоранеепринципаопережающейсложности.

Совершенствованиеизученныхупражненийвтренажерныхусловияхобеспечиваетсявозможностьюмногократногоихповторениясминимальнымифизическимиипсихическими тратами.

Программный материал по этапам
**Этап начальной под
готовки 1-
й год Хореографическая подготовка
Элементы классического танца опоры**

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

На середине Работа надосанкой.

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

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

Элементы

художественной гимнастики

Равновесие на одной ноге

«ласточка».

Крестный поворот.

«Волны» руками и т.п.

Акробатические упражнения:

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

Соединения:

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

Этап начальной подготовки 2-

й год Хореографическая

подгото

вка Элементы классического танца опоры

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

На середине

Работа на досанкой.

Танцевальные движения - марш, бег, Галоп, Подскок.

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

Элементы художественной гимнастики

Равновесие

«ласточка». Крестный по

ворот.

Волны руками и т.п.

Акробатические упражнения:

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

Соединения:

- из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в «мост», сделать 56 покачиваний вперед-назад, лечь на спину, выпрямиться, перекаты в сторону, упор лежа, упор присев, кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись;
- из основной стойки упор присев, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 90 и 180 градусов;
- из упора присев кувырок вперед, встать и наклоном назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямиться, перекаты в сторону, прогнуться, руки вверх в стороны, упор лежа, упор присев ноги скрестно, встать с поворотом кругом;

- два кувырка в перед прыжок на одно ногу колесо.

Тренировочный этап 1-й год

Хореографическая подготовка Элементы классического танца опоры.

1. Battement tendu вперед, в сторону, назад.
2. Battement tendu jeté вперед, в сторону, назад.
3. Rond de jambe par terre en de rogi en dedan.
4. Relevé вперед, в сторону, назад.
5. Grand battement вперед, в сторону и назад.

На середине Маленькое adagio.

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

Крестный ход или «плетенка».

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

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

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

Акробатические упражнения индивидуальной работы:

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

Акробатические упражнения парно-групповой работы

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

Тренировочный этап 2-й год

Хореографическая подготовка Элементы классического танца опоры

1. Battement tendu вперед, в сторону, назад
2. Battement tendu jeté вперед, в сторону, назад
3. Rond de jambe par terre en de rogi en dedan
4. Relevé вперед, в сторону, назад
5. Grand battement вперед, в сторону и назад

На середине Маленькое adagio

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

Крестныйход или«плетенка»

Элементырусскоготанца(переменныйход,припадание,ковырялочка,присядкиит.д.)

ЭлементыхудожественнойгимнастикиРавновесия

- переднее,«затяжка»боковая

Большиепрыжки-шагом,шаг-

сменаног,прыжок«оленем»,прыжоксповоротомна360«Волны»корпусом -передняя, обратная,боковая

Акробатическиеупражненияиндивидуальнойработы:

- изседакувырокназад,прогнувшисьсперекатомчерезголовуилиплечо;
- переворотназад ивпереднаоднуидвеноги;
- шпагатналевуюиправуюноги,повороткругомвшпагате;
- изстойкинаруках опуститься в«мост»(переворотнадве);
- стойкисилойспрямыминогаминаголове;
- соединениеизпятишестиэлементов;
- темповойпереворотвпереднаоднуногу;
- сальтовпередс«мостика»илитрамплина;
- темповойпереворотвпереднадвеноги;
- колесовлево,вправо;
- колесочerezоднуруку;
- рондат;
- фляк;
- примерныесоединения: колесорондат;переворотназадпереворотвпереднадвеноги,переворотна одну,рондатфляк.
- Акробатическиеупражненияпарно-групповойработы

Изучение и совершенствование элементов 1 юношеского разряда и изучениеэлементов3спортивногоразрядадействующейклассификационнойпрограммыпарно-групповой акробатики (см. правила по спортивной акробатике). Спортсменыразучивают,выполняютвыступаютспроизвольнымикомпозициямиподмузыкальное опровождение.

Тренировочныйэтап3-йгод.

ХореографическаяподготовкаЭлементыклассическогоганцауопоры

1. Battementtendувперед,всторону,назад.
2. Battementtendujетевперед,всторону,назад.
3. Ronddejambpar-terreендепогиendedan.
4. Relevelentвперед,всторону,назад.
5. Grandbatmangetевперед,всторонуиназад.
6. Полуповоротынаполупальцахкопореиотопоры.
7. Battementfondu.
8. Battementdeveloppe.

Насередине

Разучиваниепозы croise ипозы efface.

Элементыэкзерсисауопорыпереносятсянасерединовуэтихпозахсдобавлениемполуповоротовна полупальцахиразличныхpardebras.

Элементы

художественнойгимнастик
и Равновесия -
переднее,

«затяжка» боковая.

Большие прыжки - шагом, кольцом, подбивной, перекидной.

«Волны» корпусом-передняя, обратная, боковая.

Акробатические упражнения индивидуальной работы:

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

Акробатические упражнения парно-групповой работы

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

Тренировочный этап 4-й, 5-й

год Хореографическая подготовка Элемент

ы классического

танца

упоры

1. Battement tendu в перед, в сторону, назад.
2. Battement tendu jeté в перед, в сторону, назад.
3. Rond de jambe par terre en de rogi en dedan.
4. Releve en t в перед, в сторону, назад.
5. Grand batman gete в перед, в сторону и назад.
6. Полуобороты на полупальцах ко опоры.
7. Battement fondu.
8. Battement developpe.

Насередине

Разучивание позы croise и позы efface.

Элементы экзерсиса у опоры переносятся на середину в эти позах с добавлением полуповорота на полупальцах различных par de bras.

Элементы художественной гимнастики

Равновесия-переднее, «затяжка» боковая.

Большие прыжки - шагом, кольцом, подбивной, перекидной.

«Волны» корпусом-передняя, обратная, боковая.

Акробатические упражнения индивидуальной работы

- прыжок с поворотом на 360 кувырок назад;
- «перекидка» в перед сменной ног, в шпагат, на колени;
- переворот в перед через одну руку, то же в сед;
- курбет в шпагат; фляк в шпагат, на колени, в упор лежа;
- из «моста» толчком двух ног перекачиваясь через грудь и живот в упор лежа;
- переворот назад в шпагат, на колени;
- из «моста» толчком двух ног выход в стойку на руках, поворот в стойку на 180, 360;

- колесовлевоивправо, колесочерезоднуруку;
- рондат, двапереворотаназадпрогнувшись(фляк);
- рондат, сальтоназадвгруппировке, согнувшись;
- сальтовпередвгруппировке, согнувшись;

Акробатические упражнения парно-групповой работы

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

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Для предотвращения травм на занятиях командными игровыми видами спорта, в том числе баскетболом, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации тренировочных занятий и отсутствие дисциплины;
- нарушение режима тренировок;
- плохое материально-техническое обеспечение;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

1. Общие требования безопасности

- 1.1 К тренировочным занятиям допускаются занимающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям фитнес-аэробикой.
- 1.2 При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировочных занятий в соответствии с утвержденным расписанием.
- 1.3 При проведении занятий по спортивным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- 1.4 Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5 При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи.
- 1.6 О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 1.7 В процессе занятий тренер и занимающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Минут в год	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	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.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20	май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	июнь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	Январь-апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	январь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106	январь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	январь	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/неотренированность	200	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	200	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес-аэробика»

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес-аэробика» определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель учебно-тренировочных занятий в условиях Организации и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха. Итого 52 недели (с 1 января по 31 декабря) исходя из астрономического часа.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых минимальных объемах учебно-тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями ФССП, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

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

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства (первый год обучения) - спортивного разряда «первый спортивный разряд»;

на этапе совершенствования спортивного мастерства (второй и последующие годы обучения) - спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания «мастер спорта России» и (или) наличие спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» и включение в список кандидатов в спортивную сборную команду Российской Федерации по виду спорта «фитнес-аэробика»

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 особенностей осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам «фитнес-аэробика».

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

1. 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;

2. 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.

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

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

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по четвертый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования тренировочных групп.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные);

тренировочные мероприятия;

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования;

контрольные мероприятия;

инструкторская и судейская практики;

медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на 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 тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным ФССП.

17. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска информационная	штук	1
2.	Зеркало (0,6x2 м)	штук	20
3.	Коврик гимнастический	штук	16
4.	Мат гимнастический	штук	10
5.	Мостик гимнастический пружинный	штук	2
6.	Музыкальный центр	комплект	1
7.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	4
8.	Рулетка 30 м металлическая	штук	1
9.	Скакалка гимнастическая	штук	20
10.	Скамейка гимнастическая	штук	5

11.	Станок хореографический	комплект	1
12.	Стенка гимнастическая	штук	3
13.	Степ-платформа	штук	16
14.	Покрытие напольное (синтетическое - типа «спортивный линолеум») от 96 м2	комплект	1

Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

15.	Покрытие напольное для аэробики (помост)	штук	1
16.	Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг)	комплект	10
17.	Утяжелители для рук (от 0,2 до 0,5 кг)	комплект	10
18.	Скамейка наклонная	штук	3

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап завершения спортивного
				Этап начальной подготовки				спортивного
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество
1.	Костюм спортивный для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1
4.	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2
5.	Футболка	комплект	на занимающегося	-	-	2	1	3
6.	Шорты спортивные			комплект		на занимающегося		

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

18.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)¹, 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).

18.2. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «фитнес-аэробика», а также привлечение иных специалистов

организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

В деятельности по реализации Программы в МБУ ДО СШОР №2 участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Минимальная укомплектованность МБУ ДО СШОР №2 педагогическими, руководящими и иными работниками:

- **руководящие работники:** директор, заместитель директора по учебно-воспитательной работе, заместитель директора по спортивно-массовой работе, заместитель директора по административно-хозяйственной работе.

- **педагогические работники:** тренер-преподаватель фитнес-аэробике (этапы НП и ТЭ) – 2 человека;

- **иные работники:** инструкторы-методисты (1 чел.).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Спортивной школы.

В части повышения квалификации, 100% работников МБУ ДО СШОР №2, осуществляющих спортивную подготовку обучающихся, систематически проходят курсовую подготовку.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий, тренеры - преподаватели используют:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) (периодичность не реже 1 раза в 3 года)(ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»);

- формирование профессиональных навыков через наставничество;

- использование современных дистанционных образовательных технологий;

- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Работники Спортивной школы используют методическую информацию из нескольких источников:

- печатная продукция;

- видео, продукция;

- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;

- получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Тренеры-преподаватели посещают методические занятия, проводимые высококвалифицированными специалистами (заслуженные тренеры России, ЗМС, доктора и кандидаты наук в области физической культуры и спорта).

Тематика и содержание методических занятий планируется с учетом изменений и нововведений в мировой практике подготовки спортсменов высокой квалификации по баскетболу.

Применяются следующие формы методических занятий:

- коллективный просмотр видеозаписей по организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности, с последующим анализом и обсуждением увиденного.

- «Уроки мастерства» – взаимодействие молодого поколения тренеров с более опытными наставниками, осуществляющееся посредством передачи знаний, умений, навыков тренерского мастерства, с целью достижения наивысших спортивных результатов в подготовке игроков-баскетболистов.

- сотрудничество и взаимосвязь различных организаций (муниципальных, региональных, федеральных, профессиональных клубов и команд), осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «баскетбол» для создания современной, эффективной, совершенной системы подготовки спортсменов, построенной на многолетнем опыте, с учетом ошибок прошлых лет и на основании современных знаний, умений, условий.

I. Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 3. Приказ Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. № 947 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "фитнес-аэробика";
 4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
 5. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");
1. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей - Учебное пособие Краснодар, 1999, -71
 2. Башкиров В.Ф. Профилактика травм спортсменов. -М.: ФиС, 1987. -190с.
 3. Барышникова Т.Азбука хореографии. С.-П.: 1996

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

Аудиовизуальные средства:

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

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru.
2. Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России - www.acrobatica-russia.ru.
3. Официальный сайт Международной федерации гимнастики - The International Gymnastics Federation (FIG) - www.fig-gymnastics.com
4. Официальный сайт Европейского гимнастического союза - UEG - European Union of Gymnastics — www.ueg.org

Лист изменений и дополнений Программы

БЫЛО:	СТАЛО:
<p>Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа №2» муниципального образования «Тахтамукайский район» Республики Адыгея (МБУ «СШ №2» МО «Тахтамукайский район»)</p>	<p>Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва №2» муниципального образования «Тахтамукайский район» Республики Адыгея (МБУДО «СШОР №2» МО «Тахтамукайский район»)</p>
<p>Программа принята на заседании Территориального педагогического совета, год 2022</p>	<p>Программа обсуждена и принята Педагогическим советом, год 2023</p>