



|  |                   |    |   |
|--|-------------------|----|---|
| Учебно-тренировочный этап<br>(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 трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6                              | 6-8        | 12-14   | 14-18          | 21-24   | 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 Программы:

5.1 Учебно-тренировочные занятия- групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

5.2 учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п  | Виды учебно-тренировочных мероприятий   | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |   |   |                                     |
|--|---|---|---|---|-------------------------------------|
|  |   | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 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  | -   | 14  | 18  | 21                                  |

|   |   |   |             |                                     |    |
|---|---|---|-------------|-------------------------------------|----|
|   | мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России                                   |   |             |                                     |    |
| 1.3.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -   | 14          | 18                                  | 18 |
| 1.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -   | 14          | 14                                  | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |   |   |             |                                     |    |
| 2.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -   | 14          | 18                                  | 18 |
| 2.2.  | Восстановительные мероприятия   | -   | -           | До 10 суток                         |    |
| 2.3.  | Мероприятия для комплексного медицинского обследования  |   |             | До 3 суток, но не более 2 раз в год |    |
| 2.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период  | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             | -                                   | -  |
| 2.5.  | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия   | -   | До 60 суток |                                     |    |

### 5.3. спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фитнес-аэробика»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об

официальных спортивных соревнованиях.

#### Виды и объем соревновательной деятельности

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

5.4. Иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

#### 6. Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п                          | Виды подготовки и мероприятия      | Этапы и годы подготовки   |            |   |                |   |                                     |  |
|--------------------------------|------------------------------------|---|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|--|
|                                |                                    | Этап начальной подготовки   |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |  |
|                                |                                    | До года   | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |  |
|                                |                                    | Недельная нагрузка в часах  |            |   |                |   |                                     |  |
|                                |                                    | 4,5-6   | 6-8        | 12-14   | 14-18          | 21-24   | 24-32                               |  |
|                                |                                    | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |   |                |   |                                     |  |
|                                |                                    | 2   | 2          | 3   | 3              | 4   | 4                                   |  |
| Наполняемость группы (человек) |                                    |   |            |   |                |   |                                     |  |
| 8                              | 6                                  | 4   | 1          |   |                |   |                                     |  |
| 1.                             | Общая физическая подготовка        | 115-145   | 145-134    | 130-151   | 151-189        | 170-190                                       | 190-280                             |  |
| 2.                             | Специальная физическая подготовка  | 55-78   | 78-125     | 124-136   | 136-171        | 297-336                                       | 336-443                             |  |
| 3.                             | Участие в спортивных соревнованиях | -   | 0-12       | 16-28   | 28-37          | 32-44   | 44-83                               |  |
| 4.                             | Техническая подготовка             | 35-56   | 56-56      | 132-147   | 147-190        | 190-200                                       | 200+264                             |  |
| 5.                             | Тактическая                        | 10-   | 11-15      | 36-43   | 43-55          | 86-99   | 99-115                              |  |

|                              |   |         |         |         |         |           |           |
|------------------------------|---|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|
|                              | подготовка  | 11      |         |         |         |           |           |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 12-12   | 10-24   | 79-90   | 90-100  | 105-124   | 124-124   |
| 7.                           | Психологическая подготовка                        | 3-5     | 5-10    | 37-44   | 44-75   | 87-100    | 100-133   |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2-3     | 3-10    | 14-15   | 15-19   | 22-22     | 22-33     |
| 9.                           | Инструкторская практика                           | 0-0     | 1-7     | 9-15    | 15-19   | 22-25     | 25-50     |
| 10.                          | Судейская практика                                | 0-0     | 1-5     | 9-15    | 15-19   | 22-25     | 25-50     |
| 11.                          | Медицинское, медико-биологические мероприятия     | 1-1     | 1-9     | 19-22   | 22-25   | 22-37     | 37-37     |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     | 1-1     | 1-9     | 19-22   | 22-37   | 37-46     | 46-52     |
| Общее количество часов в год |   | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 728-936 | 1092-1248 | 1248-1664 |

## 7. Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы                     | Мероприятия  | Сроки проведения |
|-------|--|--|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b> |  |                  |
| 1.1.  | Судейская практика                     | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;<br>- воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта. | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика                | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- освоение навыков организации и   | В течение года   |

|           |  |  |                |
|-----------|--|--|----------------|
|           |  | <p>проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>  |                |
| <b>2.</b> | <b>Здоровьесбережение</b>  |  |                |
| 2.1.      | <p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p> | <p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</li> <li>- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.</li> </ul> | В течение года |
| 2.2.      | <p>Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий</p>                     | <p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом;</li> <li>- обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма;</li> <li>- знание и соблюдение основ спортивного питания;</li> <li>- формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.</li> </ul>   |                |
| 2.3.      | <p>Режим питания и отдыха</p>  | <p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного</li> </ul>   | В течение года |

|           |   |  |   |
|-----------|---|--|---|
|           |   | 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).  |   |
| <b>3.</b> | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>  |  |   |
| 3.1.      | Теоретическая подготовка  | Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе). | В течение года  |
| 3.2.      | Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте                   | Через систему учебно-тренировочных занятий.  |   |
| 3.3.      | Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России. | 23 февраля – День защитника Отечества<br>12 апреля – День космонавтики<br>9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов<br>22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны<br>4 ноября – День народного единства<br>9 декабря – День Героев Отечества   | Февраль<br><br>Апрель<br>Май<br><br>Июнь<br><br>Ноябрь<br>Декабрь |
| 3.4.      | Формирование уважения к российским спортсменам -героям спорта   | Через систему учебно-тренировочных занятий   |   |
| 3.5.      |   | Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение  | По графику (плану) проведения физкультурны                        |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  | государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.)<br>Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований | х мероприятий и спортивных соревнований |
|--|--|--|---|

| № п/п  | Мероприятия  | Сроки проведения          |
|--------|--|---------------------------|
| 1.     | <b>Профориентационная деятельность</b>   |                           |
| 1.1.   | Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий   | в течение года            |
| 1.2.   | Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований   | по отдельному графику     |
| 1.3.   | Организация встреч с известными спортсменами   | в течение года            |
| 2.     | <b>Здоровьесберегающая деятельность</b>  |                           |
| 2.1.   | Проведение бесед с обучающимися, направленных на   | ежемесячно в течение года |
| 2.1.1. | формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |                           |
| 2.1.2. | осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья  |                           |
| 2.1.3. | формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием  |                           |
| 2.2.   | Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий  | в течение года            |
| 2.2.1. | формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом  |                           |
| 2.2.2. | обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма   |                           |
| 2.2.3. | знание и соблюдение основ спортивного питания  |                           |
| 2.2.4. | формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом  |                           |
| 3.     | <b>Патриотическое воспитание</b>   |                           |
| 3.1.   | Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России <sup>1</sup>  |                           |
| 3.1.1. | 23 февраля – День защитника Отечества  | февраль                   |
| 3.1.2. | 12 апреля – День космонавтики  | апрель                    |
| 3.1.3. | 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов  | май                       |
| 3.1.4. | 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны   | июнь                      |
| 3.1.5. | 4 ноября – День народного единства   | ноябрь                    |
| 3.1.6. | 9 декабря – День Героев Отечества  | декабрь                   |
| 3.2.   | Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий)   | в течение года            |

|        |  |                |
|--------|--|----------------|
| 3.3.   | Формирование уважения к российским спортсменам –героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)   | в течение года |
| 4.     | <b>Развитие творческого мышления</b>   |                |
| 4.1.   | Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях   | в течение года |
| 4.1.1. | развитие изобретательности и логического мышления  |                |
| 4.1.2. | развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи  |                |
| 4.1.3. | развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).                        |                |
| 4.1.4. | развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)   |                |
| 5.     | <b>Нравственное воспитание</b>   |                |
| 5.1.   | Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий | в течение года |
| 5.2.   | Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте  | в течение года |

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

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) 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;
- 3) раскрытие перед занимающимися волейболом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у занимающихся волейболом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

| № п/п | Содержание мероприятия и его форма                                   | Сроки проведения (год подготовки) | Рекомендации по проведению мероприятий   |
|-------|--|-----------------------------------|--|
| 1.    | Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа) | первый, второй год                | Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом |
| 2.    | Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с      | первый, второй год                |  |

|     |  |                            |  |
|-----|--|----------------------------|--|
|     | пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)   |                            | ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. |
| 3.  | Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в волейболе (беседа) | первый, второй год         |  |
| 4.  | Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа)             | первый, второй год         |  |
| 5.  | Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)   | первый, второй год         |  |
| 6.  | Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)  | первый, второй, третий год |  |
| 7.  | Вредные привычки и их преодоление (беседа)   | первый, второй, третий год |  |
| 8.  | Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)   | первый, второй, третий год | На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.  |
| 9.  | Гигиена спортсмена (викторина)   | первый, второй, третий год |  |
| 10. | Ознакомление с правами и обязанностями волейболиста (беседа)   | третий год                 |  |
| 11. | Формирование критического отношения к допингу (беседа)   | третий год                 |  |
| 12. | Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)   | третий год                 |  |

### 1. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена.

План инструкторской практики  
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

| Формируемые умения | Количество часов |
|--------------------|------------------|
|--------------------|------------------|

|  | в год       |                |
|--|-------------|----------------|
|  | До трех лет | Свыше трех лет |
| 1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.<br>2. Составить конспект и провести разминку в группе.<br>3. Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.<br>4. Провести подготовку команды к соревнованиям. | 9           | 13             |

План судейской практики  
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

| Формируемые умения   | Количество часов в год |                |
|--|------------------------|----------------|
|  | До трех лет            | Свыше трех лет |
| 1. Вести протокол игры.<br>2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.<br>3. Осуществлять судейство учебных игр в поле самостоятельно.<br>4. Участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата.<br>6. Судить игры в качестве судьи в поле. | 9                      | 14             |

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

Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (фитнес-аэробикой);
- выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям фитнес-аэробикой и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;
- отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, покрытие помоста, освещение зала, экипировка, оборудование, питание), режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом-терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

При признаках перенапряжения или симптомах дизадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики.

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции тренировочного процесса, проведения мероприятий по

восстановлению и оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях:

- для улучшения восстановительных процессов;
- после больших тренировочных и соревновательных нагрузок;
- для повышения устойчивости и сопротивляемости организма;
- для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний.

Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.

В спортивной медицине имеется широкий выбор фармакологических препаратов, которые способствуют восстановлению и повышению спортивной работоспособности.

В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии.

Кислородные коктейли - витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.

Гипербарическая оксигенация - дыхание кислородом или кислородными смесями под давлением, превышающим атмосферное. Для проведения гипербарической оксигенации используют специальные барокамеры. Наибольший положительный эффект от этого средства достигается при его целевом применении (6-9 сеансов) в следующем режиме работы камеры: давление кислорода - 0,9-1,0 атм., продолжительность сеанса - 45-60 мин.

Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Для стимуляции восстановительных процессов в спортивной медицине используются импульсные токи низкой частоты, так называемые синусоидально-модулированные токи (СМТ) и токи сверхвысокой частоты (СВЧ).

Электросон путем воздействия электрическим током на корковые процессы оказывает успокаивающее действие, нормализует регуляцию вегетативных функций. Рекомендуется применять при нарушениях сна, возникающих при значительном переутомлении спортсменов.

Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов. При электростимуляции воздействие электрических импульсов вызывает тетанические сокращения мышечных волокон с последующим их расслаблением, что повышает сократительную способность мышц, улучшает условия лимфо- и кровотока, воздействует обезболивающе.

Следует особо отметить, что в последнее время в подготовке спортсменов стали широко применять различные адаптогены - лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Восстановление — это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

## Планирование восстановительных мероприятий

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

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

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Общие методические рекомендации**

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

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

## **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;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фитнес-аэробика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фитнес-аэробика»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. 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;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

на первом году наличие разряда «первый спортивный разряд»;

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

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

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия

обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

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

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

| № п/п   | Упражнения                                  | Единица измерения | Норматив |         |
|---|---|-------------------|----------|---------|
|   |   |                   | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |   |                   |          |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м                                 | с                 | не более |         |
|   |   |                   | 6,2      | 6,4     |
| 1.2.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см                | не менее |         |
|   |   |                   | 130      | 120     |
| 1.3.  | Челночный бег 3x10 м                        | с                 | не более |         |
|   |   |                   | 9,6      | 9,9     |
| 1.4.  | Поднимание туловища                         | количество        | не менее |         |

|   |  |                |   |     |
|---|--|----------------|---|-----|
|   | из положения лежа на спине<br>(за 30 с)  | раз            | 20  | 17  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                |   |     |
| 2.1.  | Прыжки со скакалкой за 1 мин   | количество раз | не менее<br>70  | 100 |
| 2.2.  | Продольный шпагат с касанием пола бедрами  | количество раз | не менее<br>1   |     |
| 2.3.  | Исходное положение – упор лежа, принять положение упор присев. Прыжком, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с) | количество раз | не менее<br>8   | 7   |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |  |                |   |     |
| 3.1.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)   |                | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |     |
| 3.2.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)  |                | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |     |

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

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив         |         |
|---|---|-------------------|------------------|---------|
|   |   |                   | юниоры           | юниорки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |                  |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м   | с                 | не более<br>5,1  | 5,4     |
| 1.2.  | Бег на 1000 м   | мин, с            | не более<br>5.50 | 6.20    |
| 1.3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее<br>190  | 160     |
| 1.4.  | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более<br>7,8  | 8,8     |
| 1.5.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз    | не менее<br>25   | 22      |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |                  |         |
| 2.1.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее<br>+11  | +15     |
| 2.2.  | Продольный шпагат с касанием пола бедрами                                   | количество раз    | не менее<br>1    |         |
| 2.3.  | Исходное положение –  | количество        | не менее         |         |

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
|   | упор лежа, выполнить сгибание и разгибание рук, прыжком принять положение упор присев, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с) | раз   | 5 | 4 |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b> |   |   |   |   |
| 3.1.                                      | Период обучения на этапах спортивной подготовки (первый год)  | Спортивный разряд «первый спортивный разряд»  |   |   |
| 3.2.                                      | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше года)  | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |   |   |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «фитнес-аэробика»**

| № п/п   | Упражнения   | Единица измерения | Норматив          |                     |
|---|--|-------------------|-------------------|---------------------|
|   |  |                   | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                   |                   |                     |
| 1.1.  | Бег на 60 м  | с                 | не более<br>8,2   | 9,6                 |
| 1.2.  | Бег на 2000 м  | мин, с            | не более<br>8.10  | 10.00               |
| 1.3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                | не менее<br>230   | 185                 |
| 1.4.  | Челночный бег 3x10 м   | с                 | не более<br>6,9   | 7,9                 |
| 1.5.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)   | количество раз    | не менее<br>25    | 22                  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                   |                   |                     |
| 2.1.  | Продольный шпагат с касанием пола бедрами  | количество раз    | не менее<br>1     |                     |
| 2.2.  | Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии  | количество раз    | не менее<br>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<br>6     | 5                   |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |  |                   |                   |                     |

#### IV. Рабочая программа

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

**Теоретическая подготовка** - совокупность знаний, способствующих тренировочному процессу. Проводится в форме бесед, лекций на тренировке. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. Контроль усвоения знаний проводится в виде опроса. Проверки знаний бывают повседневными, периодическими. Повседневная проверка проводится на каждом занятии (теоретическом и практическом) в форме вопросов или беседы. Периодический контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию правил соревнования, поведения, тактике, и др.).

##### Этап начальной подготовки

1. История развития спортивной аэробики. Достижение российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития.
2. Терминология аэробики.
3. Гигиенические требования к проведению занятий.
4. Требования к форме для занятий аэробикой, инвентарю, оборудованию.
5. Рациональное питание и режим дня.
6. Правила поведения на занятиях по спортивной аэробике.
7. Анатомические сведения (части тела, суставы, движения в суставах, мышцы). Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

##### Этап спортивной специализации

1. Музыкальная грамота: содержание и характер музыки. Метр, такт, размер, ритм, мелодия. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в спортивной аэробике.
2. Техника безопасности при занятиях спортивной аэробикой.
3. Значение правильной осанки.
4. Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике.
5. Методический разбор базовых шагов аэробики.
6. Группы элементов для составления спортивных комбинаций.
7. Посещение соревнований по спортивной аэробике, фитнес-аэробике, спортивной гимнастике, танцам и т.д.
8. Понятие об общей и специальной физической подготовке.
9. Структура тренировочного занятия (подготовительная, основная и заключительная части).
10. Понятие об объёме и интенсивности тренировочного занятия.
11. Дневник спортсмена.

##### Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

1. Правила соревнований: значение и виды спортивных соревнований.
2. Техника судейства.
3. Организация и методика проведения соревнований.
4. Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике.
5. Планирование тренировки.
6. Этапы и методика составления спортивной комбинации.
7. Способы создания новых элементов.
8. Понятие о здоровье и болезни. Причины травм и их профилактика.

### **Общая физическая подготовка (ОФП).**

**Общая физическая подготовка** - процесс, направленный на воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости) и развитие функциональных возможностей организма, создающих условия для совершенствования основных физических качеств человека.

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

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

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

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

**Координационные способности (ловкость)** - сложное комплексное качество. Тесты на координацию движений оцениваются сложностью задачи, точностью и скоростью его выполнения.

#### **Основные задачи ОФП:**

1. Всестороннее физическое развитие, повысить его уровень.
2. Достичь гармоничное развитие мышц.
3. Повысить общую выносливость.
4. Увеличить быстроту выполнения разнообразных упражнений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Развить ловкость и координацию движений.
7. Умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

### **Упражнения для развития общефизических качеств (для всех групп)**

**Строевые упражнения.** Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «закрывающий», «интервал», «дистанция». **Повороты** направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчёт. Построение в одну шеренгу, в колонну по одному; перестроение в две шеренги, в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, по диагонали, змейкой. Противходом налево, направо. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагом (приставные, шаги галопа), прыжками.

### **Общеразвивающие упражнения.**

#### **Упражнения без предмета.**

**Для рук:** поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные/поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с отягощениями, с преодолением сопротивления партнёра, сгибание и разгибание рук в различных упорах: на стенке, на гимнастической скамейке, лёжа; в упоре лёжа, с отведением ноги (поочерёдно правой, левой) назад при сгибании рук; то же, с опорой носками о гимнастическую скамейку (рейку гимнастической стены), и в висах (подтягивание в висе лёжа, в различных хватах). Круги руками из различных исходных положений (далее - и.п.) в лицевой и боковой

плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

**Для шеи и туловища:** наклоны, повороты, полукруговые движения головой и туловищем в стойках: основной, ноги врозь, на коленях; сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперёд, в сторону. Наклоны с поворотами: вперёд, назад, с поворотом в различных стойках, сидя на полу, гимнастической скамейке.

**Круговые движения туловищем:** в стойке ноги врозь, на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения, лёжа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке (удерживаются партнёром). Поднимание туловища до прямого угла сидя. Удержание туловища в наклонах, в упорах, сидя с закреплёнными ногами.

**Для ног:** сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром, медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперёд или в сторону (с опорой, без опоры). Выпады вперёд, назад, в стороны, вперёд-наружу(внутрь), назад - наружу(внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной, с одной ноги на другую, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеих ног или одной). Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку (без опоры). Движения ног в горизонтальной плоскости (и.п.- стойка на одной, другая вперёд-к низу) в сторону, назад, в сторону, вперёд (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более). Поднимание ног в различных и.п.: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах; с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора (партнера). Удержание ног в различных положениях (вперёд, сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Сочетание движений ног, туловища, рук (на месте, в движении). Упражнения парами: из различных и.п. - сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты туловища, перетягивания (с сопротивлением, с помощью).

### Упражнения с предметами.

**С набивным мячом (вес 1-3 кг):** поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперёд, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание, вставание с мячом в руках на двух (одной ноге); прыжки через мяч; движения руками по дуге, кругу в различных плоскостях направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты, круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

**С гантелями (вес 0,5-1 кг):** из различных и.п.- (руки вниз, вперёд, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки в сочетании с различными движениями (гантели в обеих руках).

### Упражнения на снарядах.

**Гимнастическая скамейка:** в упоре на скамейке - сгибание рук с поочерёдным подниманием ноги (правой, левой); сидя - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки - вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

**Гимнастическая стенка:** стоя лицом (боком, спиной) к стенке - поочерёдные взмахи ногами; стоя боком лицом нога на 4-5рейке -наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.; стоя боком (лицом) к стенке- приседание на одной (обеих ногах). Из стойки на одной ноге, другая на рейке - наклоны вперёд, назад, в стороны с захватом за рейку (ногу) притягивая туловище к ноге. Из положения, лёжа, зацепившись носками за стенку -

наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

#### **Упражнения из других видов спорта.**

*Лёгкая атлетика:* ходьба с изменением темпа, на скорость до 200м. Чередование ходьбы, бега. Семенящий бег. Бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой. Кросс до 1500м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (низкий, высокий старт). Прыжки в длину (с места, с разбега). Прыжки в высоту (с места, с разбега).

*Подвижные и спортивные игры:* эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий, ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон.

#### **Специальная физическая подготовка (СФП).**

**Специальная физическая подготовка** - процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для спортивной аэробики.

##### **Задачи СФП на этапе начальной подготовки.**

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
2. Увеличить массу определённых групп мышц (абсолютную и относительную силу) и их эластичность.
3. Повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную).
4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений.
5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
6. Приобрести необходимую гибкость.
7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
8. Овладеть свободным выполнением движений без напряжения.

##### **Задачи СФП на этапе спортивной специализации и на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

1. Моделирование соревновательной деятельности.
2. Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы.

#### **Упражнения по специальной физической подготовке (для всех групп)**

##### ***Упражнения для развития амплитуды и гибкости.***

Наклоны вперёд, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных и.п.– сидя, стоя, без опоры, с опорой). Наклоном назад, мост на обеих ногах (одной). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперёд, назад, в сторону, с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения несколько секунд. Упражнения парами (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

*Упражнения рекомендуется включать в каждое занятие.* Для увеличения подвижности в суставах для старших групп можно усложнять изменением и.п., применением захватов, самозахватов, отягощений, выполняя парами, удержанием положений в «растянутом» состоянии, др.

*Упражнение на формирования осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.* Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180°- 360° (сериями с открытыми глазами, с закрытыми глазами).

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости; сокращением времени на

заданное количество прыжков (20 прыжков за 10с., за 8с., т.д.). Эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие предметы. Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъём на носки (за 10 с. -15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь. Пружинный шаг (10-15с.), пружинный бег (20-45с.). Приседания с отягощением, с партнёром, поднимание на носки (не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие. Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком). Прыжки толчком двумя ногами (одной), с одной ноги на другую через скамейки. Прыжки в глубину с высоты 30-40 см. в темпе, отскок на жёсткую опору и на поролон (в серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

**Упражнения на развитие координации движений.** Выполнение комбинаций (без музыки, под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями рук. Выполнение отдельных элементов в усложнённых условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

### **Техническая подготовка.**

Одним из ключевых вопросов технической подготовки в фитнес-аэробике является отбор наиболее эффективных тренировочных упражнений, способных обеспечить спортсмену необходимую базовую подготовку.

#### **Задачи технической подготовки:**

1. Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.
2. Создать двигательное представление об изучаемой технике.
3. Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.
4. Приобрести навыки спортивной техники.
5. Совершенствовать спортивную технику за счёт более рационального и эффективного выполнения движений.
6. Овладеть расслаблением.
7. Увеличить частоту движений и их амплитуду.
8. Научить проявлять большую силу в выполнении движений и действий.
9. Использовать упругость мышц.
10. Научить выполнять двигательные действия в обычных и более сложных условиях.
11. Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.
12. Научить правильно, выполнять ОРУ и специальные упражнения.

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

Работа над спортивной комбинацией включает в себя:

- а) работу по элементам;
- б) работа по четвертушкам упражнения;
- в) работа по частям;
- г) выполнения комбинации в целом, сдвоенные подходы и т.д.).

### **Особенности технической подготовки по этапам подготовки.**

#### **Этап начальной подготовки.**

Первый этап заключается в приобретении навыков основных движений гимнастической школы и аэробного стиля. Разучивание и закрепление техники выполнения базовых шагов спортивной аэробики:

- 1) Шаг - March
- 2) Бег - Jog

- 3) Подскок - Skip
- 4) Подъем колена - Knee lift
- 5) Мах - Kick
- 6) Прыжок «ноги врозь– ноги вместе» - Jack
- 7) Выпад - Lunge

На данном этапе обучающиеся разучивают и выполняют групповое упражнение фитнес - аэробики, аэроденс и участвуют в соревнованиях городского уровня

### **Тренировочный этап.**

**Основная задача технической подготовки** – это овладение целостными упражнениями как средством технической подготовки в отдельных видах программы. Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с упражнениями фитнес - аэробики. Тренировочные группы 1,2 года обучения - трио, пары и группы. Группы тренировочные 3,4,5 годов обучения и совершенствования спортивного мастерства– выполняют еще и сольные упражнения.

Список элементов фитнес - аэробики отражен в правилах соревнований (ФИЖ). Для участия в детских фестивалях аэробики разучивают и выполняют фитнес, степ и хип-хоп упражнения по программе ФИСАФ, а также композиции в свободном стиле. Разучивание спортивных комбинаций состоит в соединении освоенных элементов и связок из базовых элементов. Спортсмены получают представление о спортивной площадке, составляющих её компонентах, о значении перестроений и перемещений по площадке, стоимости нарушения площадки.

### **3 этап - совершенствования спортивного мастерства.**

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

### **Акробатика (акробатические упражнения).**

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

#### ***Компоненты акробатической подготовки:***

1. Владение техникой отталкивания ногами в сочетании с обладанием необходимыми двигательными качествами для выполнения толчка руками.
2. Владение безопорными вращениями тела вокруг продольной оси в сочетании с навыками опорных переворотов в конкретных видах движения.
3. Владение техникой приземления в прыжках разной структуры и сложности.
4. Формирование динамичной осанки, включение в работу различные группы мышц и регулирование величины их напряжения. Удержание позы тела в переменном силовом поле называется динамической осанкой.

Для освоения динамической осанки необходимо:

- 1) освоить ДО в простейших условиях;

- 2) освоить ДО в условиях приближенных к условиям выполнения элемента;  
3) освоить ДО в ходе выполнения элемента.

### 15. Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание  |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>                     | $\approx$<br><b>120/180</b> |                  |   |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие   | $\approx$<br>13/20          | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | $\approx$<br>13/20          | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | $\approx$<br>13/20          | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.  |
|                            | Закаливание организма  | $\approx$<br>13/20          | декабрь          | 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          | январь     | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.  |
|   | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта            | ≈ 13/20          | май        | 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          | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b> | ≈ <b>600/960</b> |            |   |
|   | Роль и место физической культуры в формировании и личностных качеств                     | ≈ 70/107         | сентябрь   | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.  |

|  |   |                     |                 |  |
|--|---|---------------------|-----------------|--|
|  | История возникновения олимпийского движения                                     | $\approx$<br>70/107 | октябрь         | <b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>  |
|  | Режим дня и питание обучающихся   | $\approx$<br>70/107 | ноябрь          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.  |
|  | Физиологические основы физической культуры                                      | $\approx$<br>70/107 | декабрь         | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
|  | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                     | $\approx$<br>70/107 | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
|  | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | $\approx$<br>70/107 | май             | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                    |
|  | Психологическая подготовка  | $\approx$<br>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                  | $\approx$<br>60/106 | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |
|  | Правила вида спорта   | $\approx$<br>60/106 | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.   |
| Этап совершенствования спортивного мастерства: | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                 | $\approx$<br>1200   |                 |  |

|                         |  |   |             |   |
|-------------------------|--|---|-------------|---|
| вного<br>мастер<br>ства | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200                                     | сентябрь    | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.  |
|                         | Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность                               | ≈ 200                                     | октябрь     | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.   |
|                         | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | ≈ 200                                     | ноябрь      | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.  |
|                         | Психологическая подготовка   | ≈ 200                                     | декабрь     | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.  |
|                         | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс  | ≈ 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.  |
| Этап высшего спортивного мастерства | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>   | $\approx 600$ |          |  |
|                                     | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | $\approx 120$ | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.                                       |
|                                     | Социальные функции спорта   | $\approx 120$ | октябрь  | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.   |
|                                     | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося   | $\approx 120$ | ноябрь   | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.   |
|                                     | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс   | $\approx 120$ | декабрь  | 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  | $\approx 120$ | май      | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта,                           |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  |  |   | различающихся по результатам соревновательной деятельности  |
|  | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

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

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

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

#### **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включает (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)<sup>1</sup>;

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

| № п/п  | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|--|---|-------------------|--------------------|
| 1.   | Доска информационная                              | штук              | 1                  |
| 2.   | Зеркало (0,6х2 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                 |
| Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства |   |                   |                    |
| 14.  | Покрытие напольное для аэробики (помост)          | штук              | 1                  |
| 15.  | Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг)              | комплект          | 10                 |
| 16.  | Утяжелители для рук (от 0,2 до 0,5 кг)            | комплект          | 10                 |
| 17.  | Скамейка наклонная                                | штук              | 3                  |

обеспечение спортивной экипировкой;

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |              |                   |                   |                             |                           |                        |                          |
|--|--------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|---------------------------|------------------------|--------------------------|
| № п/п  | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                           |                        |                          |
|  |              |                   |                   | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап | Этап совершенствования | Этап высшего спортивного |
|  |              |                   |                   |                             |                           |                        |                          |

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

|    |  |          |                 |            |                         | (этап спортивной специализации) |                         | спортивно-мастерства |                         | мастерства |                         |
|----|--|----------|-----------------|------------|-------------------------|---------------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|------------|-------------------------|
|    |  |          |                 | количество | срок эксплуатации (лет) | количество                      | срок эксплуатации (лет) | количество           | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Костюм спортивный для выступлений на соревнованиях | штук     | на обучающегося | -          | -                       | 2                               | 1                       | 3                    | 1                       | 4          | 1                       |
| 2. | Костюм спортивный парадный                         | штук     | на обучающегося | -          | -                       | 1                               | 2                       | 1                    | 1                       | 1          | 1                       |
| 3. | Костюм спортивный тренировочный                    | штук     | на обучающегося | -          | -                       | -                               | -                       | 1                    | 2                       | 1          | 2                       |
| 4. | Кроссовки  | пар      | на обучающегося | -          | -                       | 1                               | 1                       | 2                    | 1                       | 2          | 1                       |
| 5. | Футболка   | комплект | на обучающегося | -          | -                       | 2                               | 1                       | 3                    | 1                       | 3          | 1                       |
| 6. | Шорты спортивные                                   | комплект | на обучающегося | -          | -                       | 1                               | 1                       | 2                    | 1                       | 2          | 1                       |

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

#### 18. Кадровые условия реализации Программы:

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель», (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер», (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и

спорта», (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы.

### **Требования мер безопасности в процессе реализации Программы**

***Техника безопасности при проведении тренировочных занятий.*** При проведении занятий, для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский кабинет. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм обучающихся при занятиях танцами, отработке личной техники. При формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности занимающихся, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам. В ходе каждой тренировки тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- знать уровень физических возможностей обучающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности занимающихся, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных занимающихся;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания тренировочных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер-преподаватель обязан подавать в заявке исключительно занимающихся, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а также обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и технико-тактической готовности.

***Требования безопасности в аварийных ситуациях.***

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.
3. При получении занимающимися травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, при необходимости помочь оказать первую помощь пострадавшему.
4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством, а покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

***Требования безопасности по окончании занятий.***

1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
2. Организованно покинуть место проведения занятий.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

**Список литературных источников**

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304с.
2. Гавердовский Ю.К. Аэробика или дискотека? (полемические заметки)/ Ю.К. Гавердовский; Рос.гос. акад. физ. культуры // Теория и практика физической культуры – 2001. - №9. – с.52-58
3. Гимнастика: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений/ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: АCADEMIA, 2001. – 444с.
4. Горохова В.Е. Показатели специальной физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике. / В. Е. Горохова //Теория и практика физической культуры. - 2002 - N5-С.22.
5. Григорьянц И.А. Проблема готовности и организации предсоревновательной подготовки в гимнастике / И. А. Григорьянц; Рос. гос. акад. физ. Культуры// Теория и практика физической культуры. - 2001 - № 8 - С. 22-26. - Библиогр.: 12 назв.
6. Дюжина С. А. Инновационная методика поэтапного обучения гимнастическим упражнениям студентов факультета физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. А. Дюжина. - Смоленск, 2007 - 22 с.: ил. - Библиогр.: с. 21-22.
7. Еремина Е. А. Критерии оценки соревновательных нагрузок и моделирование предсоревновательной подготовки акробатов высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. А. Еремина; КубГАФК. - Краснодар, 2002 - 24 с.: ил. - Библиогр.: с. 24

8. Каравацкая Н.А. Формирование навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике: дис. ... канд. пед. наук / Н. А. Каравацкая; СГИФК. - Смоленск, 2002 - 212 с.: ил. - Библиогр.: с. 122-142.
9. Кривошекова О. Н. Развитие скоростно-силовых способностей юных гимнасток, различающихся индивидуально-психологическими особенностями: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. Н. Кривошекова; СибГУФК, РГУФК. - Омск, 2005 - 23 с.: ил. - Библиогр.: с. 22-23.
10. Кудлин В. Я. Методика преподавания общеразвивающих упражнений: учебно-методическое пособие / В. Я. Кудлин, Н. В. Захарова; МГАФК. - Малаховка, 2007 - 43 с.: ил. - Библиогр.: с. 43 - 37.26.
11. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2005 – 192 с.
12. Ле Ты Чыонг. Педагогическая диагностика и контроль над физическим состоянием и подготовленностью девочек 6-8 лет, занимающихся гимнастикой в спортивно-оздоровительных группах: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ле Ты Чыонг; РГАФК. - М., 2003 - 24 с.: ил. - Библиогр.: с. 24
13. Лемешева С. Г. Гимнастика: учебное пособие. Ч. 1 / С. Г. Лемешева, Л. В. Леонова; ДВГАФК. - Хабаровск, 2004 - 107 с.: ил. - Библиогр.: с.
14. Лисицкая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2003 – 89с.
15. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т.-М.: Федерация аэробики России, 2002
16. Макарова Е. В. Психомоторная адаптация детей 9-10 лет к физическим нагрузкам в процессе занятий "биоэкономической гимнастикой": автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. В. Макарова; КубГАФК. - Краснодар, 2002 - 24 с.: ил. - Библиогр.: с. 23
17. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: учебная книга для завершающих уровней высш. физк. образования / Л.П. Матвеев. – М.: 4-й филиал Воениздата, 1997 – 304 с.
18. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991 – 543 с.
19. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская температура, 1999 – 320 с.
20. Менхин Ю. В. Комбинированные и комплексные упражнения: учебное пособие / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин ; МГАФК. - 2-е изд. - Малаховка, 2006 - 64 с. - 57.81.
21. Миллер Э. Б. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время / Э. Б. Миллер, К. Блэкман. - М.: Гранд, 2000 - 229 с.: ил.
22. Михалина Г.М. Содержание и методика занятий общей гимнастикой в общеобразовательной школе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г. М. Михалина; РГУФК, МГАФК. - М., 2005 - 23 с.: ил. - Библиогр.: с. 23

23. Михеев А. А. Развитие физических качеств спортсменов с применением метода стимуляции биологической активности организма: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А. А. Михеев; НИИФК Беларусь; РГУФК. - М., 2004 - 53 с.: ил. - Библиогр.: с. 43-53.
24. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000 - 496 с.: ил. - ISBN 5-278-00686-2: 45.00.
25. Новикова Л. А. Воспитание физических способностей детей 7-10 лет средствами гимнастики: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л. А. Новикова; РГУФК. - М., 2004 - 24 с.: ил. - Библиогр.: с. 2
26. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003 – 863 с.
27. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высших учебных заведений / П. К. Петров. - М.: Владос, 2003 - 447 с.: ил.
28. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высших учебных заведений / П. К. Петров. - М.: Владос, 2000 - 448с.: ил.
29. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997 – 584
30. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986 – 286 с.
39. Селуянов В.Н. Методы построения физической подготовки спортсменов высокой квалификации на основе имитационного моделирования: дис... д-ра пед. наук / В.Н. Селуянов; ГЦОЛИФК. – М., 1992. - 318 с.
40. Сибгатулина Ф. Р. Прыжковая подготовка спортсменок в художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ф. Р. Сибгатулина ; МГАФК. - Малаховка, 2004. - 25 с.: ил. - Библиогр.: с.
41. Смирнов Ю.И. Теория и методика оценки и контроля спортивной подготовленности: дис... докт. пед. наук / Ю.Н. Смирнов; МОГИФК. – М., 1991. – 371 с.
42. Смолевский В. М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высокого класса: принципы, организация и методы реализации / В. М. Смолевский; Рос. гос. ун-т физ. культ., спорта и туризма //Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 28-32.
43. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995. – 448 с.
44. Сомкин А.А. Спортивная аэробика: классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов: монография / А.А. Сомкин. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2001. – 222 с.
45. Специализация физкультурно-оздоровительные технологии: рабочая программа / МГАФК; сост. А. С.Чубуков, М. А.Причалов. - Малаховка, 2002. - 51 с. - Библиогр.: с. 49-50.

46. Спортивная гимнастика: энциклопедия / сост. В. М. Смолевский; под ред. Л. Я. Аркаев. - М.: АНИТА-ПРЕСС, 2006. - 378 с.: ил.
47. Спортивная метрология: учеб. для студ. ин-ов физ. культ. / под общ. ред. В.М. Зацiorsкого. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.
48. Терминология спорта: толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
49. Тихонов В. Н. Терминология общеразвивающих упражнений: учебное пособие для студентов ИФК / В. Н. Тихонов; МГАФК. - Малаховка, 2006. - 80 с.: ил. - Библиогр.: с.80. - 93.20.
50. Тихонов В. Н. Учебная программа по теории и методике гимнастики (общий курс) для студентов дневного отделения, обучающихся по специальности 022300 -" Физическая культура и спорт" / В. Н. Тихонов; МГАФК. - Малаховка, 2004. - 50 с. - Библиогр.: с. 48-50. - 12.73.
51. Тихонов В. Н. Геометрия масс тела спортсмена и оптимизация его технической подготовки (прыжки в воду, гимнастика) / В. Н. Тихонов; МГАФК. - М.: ФиС, 2001. - 268 с.
52. Тихонов В. Н. Терминология общеразвивающих упражнений: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В. Н. Тихонов; МГАФК. - 2-е изд. - Малаховка, 2007. - 80 с.: ил. - 40.45. 53. Урок физкультуры в современной школе: методические рекомендации для учителей. Вып. 4: Спортивная гимнастика / сост. Г. А. Баландин. - М.: Советский спорт, 2004. - 70 с.: ил.
54. Физиология тестирования спортсменов высокого класса / Под ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла, Говарда Э. Уэнгера, Говарда Дж. Грина. - Киев: Олимпийская литература, 1998. – 430 с.
55. Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
56. Фитнес-аэробика. Правила соревнований на 2008-2009гг. / Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF). Общая ред. М.Ю.Ростовцевой; пер. М.Ю.Ростовцева, С.В.Михеева.– М.: Федерация фитнес-аэробики России, 2008 – 26с.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
  2. Главное управление спорта Смоленской области (<https://sport.admin-smolensk.ru/>) .
-