



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД
ИРБИТ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
От 01.09.2020 г



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ ДО
«Ирбитская ДЮСШ»
П.Н. Шевчук
Приказ №73/2-Д от 25.08.2020

**ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ
ПО ВИДУ СПОРТА
«Спортивная Аэробика»**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта джиу-джитсу, Федеральный стандарт
спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика
(утв. приказом Министерства спорта РФ от 9 марта 2016 г. № 224)

Срок реализации бессрочно

Рецензер

Разработчик:
Руководитель структурного подразделения
по спортивной подготовке
МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»
Елисеева Дарья Леонидовна

г. Ирбит, 2020 год

Содержание

I. Пояснительная записка

II. Нормативная часть

- 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика
- 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика
- 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности
- 2.4. Режимы тренировочной работы
- 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку
- 2.6. Предельные тренировочные нагрузки
- 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности
- 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию
- 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки
- 2.10. Индивидуальная спортивная подготовка
- 2.11. Структура годичного цикла

III. Методическая часть

- 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.
- 3.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта самбо
- 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов
- 3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля
- 3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки
- 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки
- 3.7. Планы применения восстановительных средств
- 3.8. Антидопинговые мероприятия
- 3.9. Инструкторская и судейская практика

IV. Система контроля и зачетные требования

- 4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта спортивная аэробика
- 4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки
- 4.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля

V. Перечень информационного обеспечения

VI. План физкультурных и спортивных мероприятий

1.Пояснительная записка

МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ» является муниципальным автономным образовательным учреждением дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школой (далее ДЮСШ-Ирбит), деятельность которого направлена на привлечение детей, подростков на привлечение систематическим занятиям спорта, на обеспечение условий для личного развития детей , укрепления их здоровья , развития морально-волевых качеств.

Программа Ирбитской детско-юношеской спортивной школы (далее-МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ») по спортивной подготовке по виду спорта спортивная аэробика разработана на основе:

1. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 30 декабря 2016 г. N 1364)

2. Федерального Закона от 01 сентября 2013 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федерального закона от 14.12.2007 № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

4. Приказа Министерства спорта РФ от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении приёма лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные РФ и осуществляющие спортивную подготовку».

5. Приказа Минспорта России от «24» октября 2012 г. № 325, «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»:

6. Нормативных документов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регулирующих работу спортивных школ (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ от 25.01.95г. №96-ИТ);

7. Санпина 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

8. Устава муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Ирбитской детско-юношеской спортивной (далее-МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ») школы и локальных актов.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы, для тренировочного этапа спортивной специализации

(ТСС), этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

Спортивная аэробика – один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

Благодаря доступности людям различного возраста и пола и, конечно, зрелищности фитнес-аэробика стала эффективным средством пропаганды здорового образа жизни. Следует отметить и особую популярность спортивной - аэробики среди детей, подростков и молодежи. Несмотря на относительную простоту и доступность для широких масс населения, спортивная аэробика – достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта.

Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций. Совершенно очевидно, что спортивная -аэробика - это один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство.

Таблица 1

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта спортивная аэробика включает следующие спортивные дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	082	001	1	4	1	1	Я
Индивидуальное выступление	082	001	1	4	1	1	Я
Смешанные пары	082	002	1	4	1	1	Я
Трио	082	003	1	4	1	1	Я
Группа	082	004	1	4	1	1	Я

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной

активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности. Рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется. Строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок. Одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики. Принципы комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Таким образом, целью многолетней спортивной подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей каждого этапа подготовки с целью достижения максимального спортивного результата на этапе высшего спортивного мастерства.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса, в соответствии с перечнем тренировочных сборов

С учетом специфики вида спорта спортивная аэробика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивная аэробика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Целесообразно напомнить, что тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию с соответствующими сроками:

- перспективное планирование позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и контрольно – переводных нормативов;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика (далее – ФССП):

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета.

Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916-н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

II. Нормативная часть

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта
спортивная аэробика

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	8	8

Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	2

Программа предназначена для тренеров и является основным документом при организации и проведении занятий по спортивной аэробике. Однако данная программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса. Особенности организации занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, наличие материально - технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в рекомендуемую программу.

2.1. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика

Таблица 3

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	20-39	20-39	26-37
Специальная физическая подготовка (%)	16-24	16-24	21-24
Техническая подготовка (%)	20-25	20-25	13-17
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)	12-18	12-18	12-18
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	13-17	13-17	17-23
Восстановительные мероприятия (%)	3-5	3-6	3-7
Самостоятельная работа (%)	5-6	5-6	5-6
Итоговая аттестация (%)	1-2	1-2	1-2
Количество недель	46	46	46

Количество часов в год	552	828	1104
Лагерь с дневным пребыванием детей при ДЮСШ, оздоровительно –образовательный центр «Салют», учебные сборы, индивидуальные планы учащихся	72	108	144
Общее количество часов в год	624	936	1248

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (тренировочные, контрольные, основные).

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

По мере роста квалификации спортсмена на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку спортсменов не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

2.3.Планируемые показатели соревновательной деятельности

Таблица 4

Планируемые показатели
соревновательной деятельности по виду спорта спортивная аэробика

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	2	3	3
Отборочные	2	2	2	3
Основные	1	2	2	3

2.4.Режимы тренировочной работы

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с Программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Спортивный год начинается 1 сентября. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (не менее 39 недель в условиях школы и не более 13 недель работы по индивидуальным планам спортсменов в период их активного отдыха, тренировочных мероприятиях и спортивно-оздоровительных лагерей).

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика спортивной подготовки (на 52 недели) по виду спорта спортивная аэробика представлен в Таблице3.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отделения спортсмена, обучения в школах и других учреждениях.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, может быть сокращен при условии выполнения минимальных требований данной программы по выполнению показателей по общефизической, специальной физической и технической подготовке

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

УМО(углубленное медицинское обследование) спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов. Зачисление в группы НП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров

(центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО занимающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год обучения) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО зачисленных в группы Т(СС) проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

УМО занимающихся в группах ССМ и группах ВСМ проводится не реже 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

На основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:

1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в соревнованиях,

2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,

3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,

4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

Начальный отбор, направленный на выявление детей, обладающих потенциалом и способностями к успешному овладению навыками аэробикой. Как и в любом другом виде спорта, в аэробике есть физические качества, уровень развития которых значительно влияет на успешность в данном виде спорта.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Таблица 5

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	12	18	24
Количество тренировок в неделю	5-6	6	6
Общее количество часов в год	624	936	1248
Общее количество тренировок в год	260-312	312	312

Необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок. С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования в рамках программы ТО (текущее обследование). Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

При проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (СорП); время - объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием спортсменов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10,15 или 30 с., с последующим пересчетом ударов в минуту. При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

В таблице 6 представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы. По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

Таблица 6

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробная-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость – сила)

Таблица 7

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	уд./10с	уд./мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы спортсмена, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс.

Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психо-эмоциональное восстановление после соревнований.

Участие в соревнованиях предназначены для выявления физической готовности спортсмена на определённом этапе. Тренер использует те виды спортивных нагрузок, которые на данный момент, по его мнению, наиболее эффективны. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации спортсмена и календаря соревнований.

Составляя план соревновательной деятельности в число которого входят соревнования

разного уровня (для каждого года обучения есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того что бы подготовить спортсменов к каждому из соревнований технически и морально – психологически.

Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров могут быть индивидуальны, ибо различается состав групп спортсменов, календарь соревнований, опыт и подходы тренера к решению задач тренировочного процесса. Объем соревновательной деятельности смотри в (Таблице 4)

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом

Минздравсоцразвития России от 01.03.2016 № 134 «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки(таблица8)
- обеспечение спортивной экипировкой(Приложение 2)
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку

Таблица 8

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья гимнастические низкие	штук	4
2.	"Грибок" гимнастический	штук	1
3.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
4.	Коврик гимнастический	штук	20
5.	Маты гимнастические	штук	10
6.	Мостик гимнастический пружинный	штук	2
7.	Музыкальный центр	штук	1
8.	Палка гимнастическая	штук	10

9.	Скакалка гимнастическая	штук	20
10.	Скамейка гимнастическая	штук	4
11.	Спортивный резиновый жгут	штук	20
12.	Стенка гимнастическая	штук	4
13.	Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг)	комплект	10

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

В основу комплектования тренировочных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод спортсменов в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп:

При этом соблюдаются все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Основанием для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующей ступени является выполнение ими контрольно-переводных нормативов по всем видам подготовки. Состав укомплектованных групп оформляется приказом директора учреждения.

В отдельных случаях спортсмены, стабильно показывающие хорошие результаты, могут быть переведены в группу следующей ступени в течение тренировочного года. Требования к количественному и качественному составу групп смотрите в (Таблице 2)

2.10. Индивидуальная спортивная подготовка

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается на столько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к

резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетании и соотношении позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов.

Необходимо постепенно, последовательно подводить спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений. Начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства на каждого спортсмена разрабатывается индивидуальный план спортивной подготовки, в зависимости от его функциональной и физической подготовленности, а также с учетом запланированной ему соревновательной деятельности.

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий.

2.11. Структура годичного цикла

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

Мезоцикл - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение

макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На данном этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного аппарата. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами.

Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно понимать и изучать технический арсенал спортивной аэробики. Годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. При планировании годичных циклов, в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладения основными элементами спортивной аэробики. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные состязания. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности спортсменов, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнования.

Основными задачами переходного периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на

полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки, на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, возраста и подготовленности спортсменов, режима учебы и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма и т.д. Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др. Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов. Остановимся на краткой характеристике мезоциклов, их структуре и содержании.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для 20 дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и специально-подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных

техничко-тактических приеомов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклоов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклоов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклоов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного: МЦОбъемный + МЦОбъемный + МЦИнтенсивный + МЦВосстановительный + Стабилизирующий состоит всего из двух объемных микроциклоов Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклоов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклоов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклоов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклоов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельносоревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклоов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой. Например, при необходимости обеспечить более основательную тренировочную работу на фоне подготовки к состязанию, эффективен вариант: МЦмодельно-соревноват. + МЦсобственно трениров. МЦсобствен-но трениров. + МЦмодельно-соревн. + МЦсобственно трениров. + МЦподводящий. В практике предсоревновательной подготовки используется также нетрадиционный вариант построения заключительного этапа подготовки к ответственному соревнованию по «принципу маятника»,

который предусматривает чередование контрастных и специализированных микроциклов.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько 21 физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований. Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки.

III. Методическая часть

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса.

Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса.

Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы контроля и зачетных требований, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий

3.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Требования к технике безопасности в условия тренировочных занятий и соревнований
Данные требования предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий. Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить при условии:

- наличия соответствующей квалификации тренерского и медицинского обслуживающего персонала; - наличия допуска спортсменов к тренировочному и соревновательному процессу;
- соответствия спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- соответствия мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно массовых мероприятий санитарным нормам;
- готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии. Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей. Во время тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам.

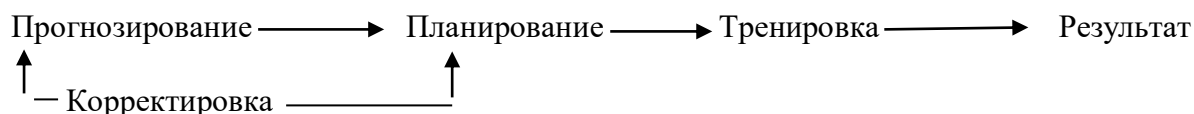
Необходимо соблюдение следующих требований:

- заниматься в спортивной одежде, соответствующей виду спорта;
- своевременно выполнять элементы самостраховки;
- вести состязания строго в соответствии с правилами;
- заниматься на тренажёрах только в присутствии тренера;
- соблюдать правила личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах).

Запрещается без разрешения тренера входить в зал, выполнять какие-либо технические действия, заниматься на снарядах, выходить из зала.

3.2.Рекомендации по планированию спортивных результатов

Схема 1



Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов. Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена.

При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы (Приложение 1).

3.3 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебно - педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи врачебно – педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях.

Основными методами врачебно - педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Врачебно - педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту спортсменов. В процессе подготовки юных спортсменов используются этапный, текущий и оперативный контроль.

Задача этапного контроля – выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований спортсмена может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла тренировки. Текущий контроль характеризует тренировочный эффект нескольких занятий.

Задача оперативного контроля – оценка эффекта одного тренировочного занятия. Выбор показателей контроля зависит от задач тренировки в той или иной период проведения обследования.

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;
- ежегодных углубленных;
- дополнительных;
- этапного, текущего и срочного контроля, включая врачебно-педагогические наблюдения.

Ряд видов обследования (этапный, текущий, срочный) осуществляется в основном при работе со спортсменами в группах совершенствования спортивного мастерства, в условиях тренировочных мероприятий с привлечением специалистов комплексной научной группы, врачей специалистов (кардиологов, невропатологов, биохимиков и др.).

Основной целью первичного обследования является оценка, при допуске к занятиям спортсмена, состояния здоровья (с позиции существующих в этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска), уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

Ежегодные углубленные медицинские обследования проводятся два раза в году. Их основной целью является оценка состояния здоровья спортсменов, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет и юных спортсменах) и функционального состояния ведущих систем организма.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена. Их основная цель, в принципе, совпадает с целью углубленных медицинских обследований.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.

Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;

- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования.

3.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Тренировочный этап спортивной специализации 1-2 год обучения

Техническая подготовка

Спортсмены на данном этапе должны овладеть целостными упражнениями как средством технической подготовки в отдельных видах программы (ИЖ, ИМ, СП, ТР, ГР).

Спортсмены выступают в различных номинациях:

- соло (ИЖ, ИМ);
- пара (СП);
- трио (ТР);
- группа (ГР);
- танцевальная гимнастика (ТГ);
- гимнастическая платформа (ГП)

Спортсмены участвуют на соревнованиях различного уровня. Разучивание спортивных комбинаций состоит в соединении уже освоенных элементов спортивной аэробики и связок из базовых элементов. Спортсмены получают основное представление о спортивной площадке, составляющих её компонентах, о значении перестроений и перемещений по площадке, стоимости нарушений площадки.

Основные технические элементы Совершенствование техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложности, стоимостью до 0,4 балла, изучение и закрепление элементов стоимостью 0,5 – 0,6 баллов.

Обязательные элементы:

Группа А. Отжимание в упоре лежа.

Группа В. Упор углом ноги врозь.

Группа С. Прыжок в поворотом 360°.

Группа D. Вертикальный шпагат.

Дополнительные элементы:

Стоимость 0,5 балла:

Группа А, динамическая сила: латеральное отжимание в упоре лежа на 1 руке и 1 ноге; «хиндж» отжимание в упоре лежа на 1 ноге и 1 руке; «взрывная рамка» в «венсон»; из упора лежа перемах ноги врозь в упор лежа сзади; упор высокий угол, туловище горизонтально разгибаясь шпагат; из упора лежа круг двумя ногами 1 или 2; круг двумя ногами, в шпагат; круг двумя с широко разведенными ногами «деласал» 1 или 2; круг «деласал» в шпагат; вертолет в упор «венсон»; вертолет, поворот на 180° в шпагат.

Группа В, статическая сила: упор углом ноги врозь «вне» на 1 руке с поворотом на 180°; упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 360°; упор высокий угол; высокий упор согнувшись с поворотом на 360°.

Группа С, прыжки – толчком двумя/одной ногой: прыжок с поворотом на 720°; прыжок с поворотом на 540° в шпагат; прыжком свободное падение с поворотом на 360°; с поворотом на 360° прыжок в группировку и приземление в шпагат; прыжком поворот на 180° группировка – в

упор лёжа; с поворотом на 360° прыжок казак; с поворотом на 180° прыжок казак в шпагат; прыжок казак в упор лёжа; прыжок согнувшись, в шпагат; прыжок согнувшись ноги врозь в шпагат; прыжок во фронтальный шпагат приземление во фронтальный шпагат; прыжок в шпагат и приземление в шпагат; прыжок разножка поворот 180°; прыжок разножка приземление в шпагат; перекидной прыжок; прыжок «ножницы» с поворотом на 180° – упор лёжа; прыжок "от оси" с поворотом на 180°.

Группа D, равновесие и гибкость: поворот на 1 ноге на 720° в вертикальный шпагат с опорой руками о пол; поворот на 360°, маховая нога впереди горизонтально; поворот на 360° в высоком равновесии с захватом за ногу, в вертикальный шпагат; «либела» с опорой руками о пол в вертикальный шпагат; без опорная «либела».

Стоимость 0,6 балла:

Группа A, динамическая сила: из упора лежа отжимание «взрывная рамка» с поворотом на 180°; взрывная рамка с поворотом 180° в шпагат; «взрывная рамка» в безопорный «венсон»; из упора лежа перемах ноги врозь в упор углом; из упора высокий угол, туловище горизонтально, перемах ноги врозь назад в шпагат; из упора лежа круг двумя ногами в упор венсон; круг «деласал» в упор «венсон» или из упора «венсон» круг «деласал» в «венсон»; вертолёт в упор безопорный «венсон».

Группа B, статическая сила: упор углом ноги врозь «вне» с поворотом на 720° (или более); упор углом ноги врозь на 1 руке с поворотом на 360° (лакатуш); упор углом ноги врозь упор углом с поворотом на 720°; упор углом с поворотом на 720° и более; горизонтальный упор ноги врозь.

Группа C, прыжки – толчком двумя/одной ногой: прыжок с поворотом на 720° в шпагат; прыжком свободное падение с поворотом на 540°; прыжком поворот на 720° в группировку; с поворотом на 540° прыжок в группировку, приземление в шпагат; с поворотом на 180° прыжок в группировку, приземление в упор лёжа; с поворотом на 360° прыжок казак в шпагат или фронтальный шпагат; с поворотом на 180° прыжок казак в упор лёжа; с поворотом на 360° прыжок согнувшись; с поворотом на 180° прыжок согнувшись, в шпагат; прыжок согнувшись и упор лёжа; с поворотом на 360° прыжок согнувшись ноги врозь; с поворотом на 180° прыжок согнувшись ноги врозь в шпагат; прыжок согнувшись ноги врозь - упор лёжа; с поворотом 360° прыжок согнувшись ноги врозь; с поворотом на 180° прыжок во фронтальный шпагат приземление во фронтальный шпагат; прыжок во фронтальный шпагат- упор лёжа; прыжком поворот на 360° в шпагат; прыжком поворот на 180° в шпагат, приземление в шпагат; прыжок в шпагат разножка и приземление в шпагат; прыжок в шпагат, приземление в упор лёжа; прыжок разножка поворот 180°

приземление в шпагат; прыжок разножка приземление в упор лёжа; перекидной прыжок и поворот на 180°; перекидной прыжок и приземление в шпагат; с поворотом на 180° прыжок «ножницы» и поворотом на 180° – упор лёжа; прыжок "от оси" с поворотом на 360°; прыжок "от оси" с поворотом на 180° во фронтальный шпагат; прыжок "от оси" с поворотом на 180° в упор лежа.

Группа D, равновесие и гибкость: поворот на 1 ноге на 1080°; поворот на 1 ноге на 720° в безопорный вертикальный шпагат; поворот на 360°, нога впереди горизонт, в вертикальный шпагат; высокое равновесие с захватом рукой за ногу с поворотом на 720°; поворот на 360° в высоком равновесии с захватом за ногу, в безопорный вертикальный шпагат; либела с опорой руками о пол в безопорный вертикальный шпагат; двойная либела с опорой руками о пол; безопорная либела – в вертикальный шпагат с опорой руками о пол.

Подбор элементов осуществляется тренером в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Постепенное разучивание и закрепление техники элементов сложности, стоимостью до 0,7 баллов. Данные элементы спортсмен должен освоить в период с 10 – 11 лет, этот период является подготовительным для перехода в следующую возрастную категорию.

На данном этапе спортсмены продолжают осваивать музыкальную грамотность и классическую хореографию. Начинают изучать элементы современного танца, которые в дальнейшем будут включены в виде «куска» 32 счета в программу по аэробной гимнастике.

Акробатические элементы

Закрепление техники следующих элементов:

- 1 «Колесо» (с ноги/ног на ногу/ноги);
2. «Рондат»;
3. Переворот (вперед, назад);
4. Подъём разгибом из стойки на голове и руках.

Общая физическая подготовка

ОФП на данном этапе может дублироваться с этапом начальной подготовкой, но с большим количеством повторений, подходов, с более амплитудным и динамичным выполнением.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

1. На данном этапе предпочтение отдается развитию активной и динамической гибкости.

Примерные упражнения: маховые упражнения (вперед, назад, в сторону) с продвижением, поворотами и базовыми шагами; маховые упражнения (опорные и без опорные) под счет и самостоятельно; маховые упражнения с приседами и т.д.

2. Координация спортсменов на тренировочном этапе находится на высоком уровне и требует систематической тренировки.

Примерные упражнения: акробатические – перевороты вперед и назад с переходом в партер, «рондат», «фляк» «сальто»; аэробные связки – сложные базовые дорожки в сочетании со сложными связками рук на месте и в движении под музыку с добавлением элементов сложности групп А, В, С, D. подвижные игры с использованием базовых движений и элементов сложности спортивно аэробики.

3. Развитию силы следует уделить особое внимание, так как к спортсменам предъявляются более серьезные требования по выполнению элементов сложности в соревновательных программах.

Примерные упражнения:

1. «стойчая» подготовка: выходы в стойку на руках из положения стоя или полного приседа, через согнутые, прямые ноги и ноги врозь. повороты и ходьба в стойке на руках; «спичаги», упоры углом ноги вместе с выходом в высокий угол и обратно; «ножницы» в упоре углом ноги вместе; сведение и разведение в положении упор углом ноги вместе; прыжки в продвижении вперед лицом, правым и левым боком в положении упор лежа; отжимание с хлопком и в взрывную рамку, в висе углом на шведской стенке поднимание ног с касанием носками над головой.

4. Выносливости - выполнение аэробных движений более длительное время сохраняя работоспособность: выполнение соревновательных программ подходами, двукратными подходами (2 подряд); с элементами и без них «водичка»; с использованием элементов сложности разных групп, один подход выполняется только с элементами группы А, следующий подход с элементами группы С и тд.

3. Психологическая подготовка Психологическая подготовка направлена на формирование устойчивости к соревновательному стрессу, мотивов напряженной тренировочной работы.

Средства и методы:

1. Совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждое соревнование. В период подготовки корректировать задачи на каждую тренировку в соответствии с индивидуальными особенностями каждого спортсмена по мере необходимости.

2. Разработать индивидуальный режим тренировочного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости. Путём самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия

(экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение и т.д.)

3. Проверять готовность спортсмена с помощью моделирования соревновательной деятельности на тренировочных занятиях, проведение «прикидок» и учебных соревнований.

Тренировочный этап спортивной специализации 3-5 год обучения.

Техническая подготовка.

На 3-5 году обучения спортсмены приобретают опыт стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях, сформированную спортивную мотивацию. Спортсмены хорошо ориентируются на спортивной площадке. Отлично чувствуют музыкальное сопровождение и обыгрывают его при демонстрации соревновательного упражнения.

Основные технические элементы. Совершенствование техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложности, стоимостью до 0,6 балла.

Обязательные элементы:

А) Геликоптер в упор лежа.

В) Упор углом ноги врозь с поворотом (максимум на 360°).

С) Прыжок в группировку поворотом на 360° .

Д) Поворот на 360° в вертикальный шпагат.

Разучивание и закрепление техники элементов сложности, стоимостью до 0,8 баллов.

Стоимость 0,7 балла:

Группа А, динамическая сила: взрывная рамка с поворотом 180° в «венсон»; из упора лежа перемах ноги врозь в упор высокий угол ноги врозь; высокий упор согнувшись с поворотом на 180° , фронтальный шпагат; высокий упор согнувшись разгибаясь поворот на 180° в упор лежа; круг двумя ногами с поворотом на 180° в упор «венсон»; круг двумя ногами в безопорный «венсон»; круг двумя ногами с поворотом на 360° в шпагат; круг «деласал» с поворотом на 360° , в шпагат; круг «деласал» и поворот на 180° в «венсон»; круг «деласал» в безопорный «венсон»; «геликоптер», твист 360° в упор лежа.

Группа В, статическая сила: упор углом ноги врозь вне на 1 руке с поворотом на 540° ; упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 720° ; упор высокий угол с поворотом на 360° ; отжимание в горизонтальном упоре ноги врозь.

3. Группа С, прыжки – толчком двумя/одной ногой: прыжком свободное падение с поворотом на 720° ; прыжок «гейнер» с поворотом на 540° и е в упор лёжа; прыжок «гейнер» с поворотом на 540° в шпагат; с поворотом на 540° прыжок в группировку, приземление в шпагат; с поворотом на 360° прыжок в группировку, приземление в упор лежа; с поворотом на 720° прыжок

«казак»; с поворотом на 540° прыжок «казак» в шпагат; с поворотом на 180° прыжок «казак», поворот на 180° в упор лёжа; с поворотом на 360° прыжок согнувшись в шпагат; прыжок согнувшись и с поворотом на 180° упор лёжа; махом одной назад, прыжок с поворотом на 180° согнувшись ноги врозь, в упор лежа (калоянов); с поворотом на 360° прыжок согнувшись ноги врозь в шпагат; с поворотом на 180° прыжок согнувшись ноги врозь - упор лежа; с поворотом на 360° прыжок во фронт. шпагат и приземление во фронтальный шпагат; прыжок во фронтальный шпагат и поворот на 180° в упор лёжа; прыжком поворот на 360° в шпагат, приземление в шпагат; прыжок с поворотом 180° в шпагат – разножка и приземление в шпагат; прыжок с поворотом 180° в шпагат, приземление в упор лежа; перекидной прыжок и поворотом на 360°; перекидной прыжок и поворот на 180°, приземление в шпагат; перекидной прыжок разножка и приземление в шпагат «марченков»; перекидной прыжок приземление в упор лёжа; прыжок "от оси" с поворотом на 360° во фронтальный шпагат; прыжок "от оси" с поворотом на 360° в упор лежа; прыжок баттерфляй с вращением на 360°.

4. Группа D, равновесие и гибкость: поворот на 1 ноге на 1080° в вертикальный шпагат; поворот на 540°, маховая нога впереди горизонтально; поворот на 360°, нога впереди горизонт, в безопорный вертикальный шпагат; поворот на 720° в высоком равновесии с захватом за ногу, в вертикальный шпагат; двойная «либела» с опорой руками о пол в вертикальный шпагат с опорой руками о пол; безопорная «либела» в безопорный вертикальный шпагат; безопорная двойная «либела».

Подбор элементов осуществляется тренером в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена. Постепенное разучивание и закрепление техники элементов сложности, стоимостью до 0,8 баллов.

На данном этапе спортсмены совершенствуют знания музыкальной грамотности и классической хореографии. Продолжают изучать элементы современного танца.

Акробатические элементы

Совершенствуются акробатические элементы из предыдущего этапа подготовки. Добавляется элемент «Сальто 360°» (вперед, назад, в сторону). Изучение данного элемента не обязательно. Не имеет стоимости. Используется для украшения программы. Акробатические элементы выполнить только 2 раза во всем упражнении, без комбинации одновременно или поочередно. Выполненные элементы больше чем 2 раза получают каждый раз сбавку -0.5

Хореографическая подготовка

Совершенствование хореографической подготовки у станка, аэробной подготовке на середине зала. Продолжение разучивания и закрепление элементов современного танца.

Общая физическая подготовка

Для проведения ОФП часто используется метод круговой тренировки. Круговые тренировки постоянно поддерживают мышцы спортсмена в тонусе, сердечный ритм и пульс ускоряются, в то время как одна группа мышц отдыхает, другая усердно работает. Круговые тренировки позволяют повысить физические результаты за более короткое время. Пример круговой тренировки: Спортсмены делятся на пары или тройки, проходят на станции с упражнениями выполняют каждую станцию на время от 40 – 60 сек. на скорость с точным контролем над технически правильным выполнением упражнения. Количество кругов 1 – 3. Отдых между станциями 15 – 20 сек.

Станция № 1: Подъем ног в висе на шведской стенке. Ноги прямые, носками коснуться перекладины над головой. Варианты выполнения данного упражнения: ноги вместе; ноги врозь на ширине плеч; подъем ног из И.П. углом; ноги подняты до уровня перекладины, ноги на ширине плеч, выполняется упражнение «часики», т.е. поочередное опускание одной ноги в сторону-вниз, вторая поднимается прямо-вверх и наоборот.

Станция № 2: Отжимания. И.П. упор лежа. Сгибание, разгибание рук. Голова, спина, ноги одна прямая линия. Мышцы туловища подтянуты. Варианты выполнения упражнения: лопатки в стороны; локти назад; с хлопком; узким хватом, постановка кистей сомкнутая; широким хватом; с хлопком по бедрам; «взрывная рамка» с махом в «венсон».

Станция № 3: Приседания. Варианты выполнения упражнения: ноги врозь; ноги вместе; на одной ноге «писталетик»; с гантелями; со штангой; с выпрыгиванием (из приседа в присед).

Станция № 4: Планка. Варианты выполнения упражнения: обычная планка; боковая планка; со скручиванием; с покачиванием вперед-назад; с поочередным выпрямлением и сгибанием рук;

Станция № 5: Встречная складка. И.П. лежа на спине руки, ноги прямые. Варианты выполнения упражнения: ноги вместе; ноги врозь, на уровне плеч; поочередно; смешанное выполнение всех вышеперечисленных вариантов, а именно на 1 ноги вместе, на 2 ноги врозь, на 3 правая нога, на 4 левая нога и заново. Руками и носком вытягиваться вверх.

Станция № 6: «Лодочка». Варианты выполнения упражнения: держать; одновременный подъем и опускание рук и ног; поочередное поднятие и опускание рук и ног, правая рука – левая нога и наоборот; с перекатом из «лодочки на животе, в «лодочку на спине» и обратно. Через левый и правый бок.

Станция № 7: челночный бег

Станция № 8: прыжки на скакалке, прыжки колени к груди, напрыгивания и т.д

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

1. На данном этапе предпочтение отдается развитию активной и динамической гибкости.

Примерные упражнения: маховые упражнения (вперед, назад, в сторону) с продвижением, поворотами и базовыми шагами; маховые упражнения (опорные и без опорные) под счет и самостоятельно; маховые упражнения с приседами и тд.

2. Координация у спортсменов на тренировочном этапе находится на высоком уровне и требует систематической тренировки.

Примерные упражнения: акробатические – перевороты вперед и назад с переходом в партер, «рондат», «фляк», «сальто»; аэробные связки – сложные базовые дорожки в сочетании со сложными связками рук на месте и в движении под музыку с добавлением элементов сложности групп А, В, С, D, подвижные игры с использованием базовых движений и элементов сложности спортивной аэробики.

3. Развитию силы следует уделить особое внимание, так как к спортсменам предъявляются более серьезные требования по выполнению элементов сложности в соревновательных программах.

Этап совершенствования спортивного мастерства (от года и выше)

Техническая подготовка

Обязательные элементы:

Группа А. Геликоптер в шпагат или в упор «Венсон»; Группа В. Упор углом ноги врозь с поворотом (максимум на 720°); Группа С. Прыжок согнувшись ноги врозь; Группа D. «Либела» в вертикальный шпагат / Безопорная «либела» в вертикальный шпагат.

Дополнительные элементы: Стоимость 0,8 балла

Группа А, динамическая сила: взрывная рамка, поворот 180°, твист 180° в упор лежа сзади; «взрывная рамка» с поворотом на 180° в безопорный «венсон»; из упора лежа перемах ноги врозь в упор высокий угол; высокий упор согнувшись с поворотом на 180°, перемах назад ° в шпагат; круг двумя ногами с поворотом на 360° в упор «венсон»; круг двумя ногами с поворотом на 180° в безопорный «венсон»; круг «деласал», с поворотом на 360° в упор «венсон»; круг «деласал» и поворот на 180° в безопорный «венсон».

Группа В, статическая сила: высокий упор согнувшись; из горизонтального упора ноги врозь – упор безопорный «венсон»; горизонтальный упор ноги врозь безопорный «венсон» в обе стороны; горизонтальный упор на прямых руках.

Группа С, прыжки – толчком двумя/одной ногой: прыжок с поворотом на 1080°; прыжок с поворотом на 900° в шпагат; с поворотом на 540° прыжок в группировку, приземление в упор лежа;

с поворотом на 720° прыжок казак в шпагат; с поворотом на 360° прыжок казак, поворот на 180° в упор лёжа (жульен); с поворотом на 360° прыжок согнувшись; с поворотом на 540° прыжок согнувшись в шпагат; с поворотом на 180° прыжок согнувшись и поворотом на 180° упор лёжа; махом вперед с поворотом на 360° прыжок согнувшись ноги врозь, в упор лежа; с поворотом на 720° прыжок согнувшись ноги врозь; с поворотом на 540° прыжок согнувшись ноги врозь - в шпагат; с поворотом на 360° прыжок согнувшись ноги врозь - упор лежа; прыжок согнувшись ноги врозь с поворотом на 180° упор лежа; с поворотом 720° прыжок согнувшись ноги врозь; с поворот на 180° прыжок «шушунова» с поворотом на 180° упор лёжа; прыжком поворот на 720° в шпагат; прыжком поворот на 540° в шпагат, приземление в шпагат; прыжок с поворотом на 360° в шпагат; прыжок с поворотом на 360° в шпагат, приземление в упор лежа; перекидной прыжок и поворот на 360°, приземление в шпагат; перекидной прыжок с поворотом на 180° разножка и приземление в шпагат; перекидной прыжок и поворотом на 180° приземление в упор лёжа; прыжок "от оси" с поворотом на 540°.

Группа D, равновесие и гибкость: поворот на 1 ноге на 1080° в безопорный вертикальный шпагат; поворот на 720°, нога впереди горизонтально, в вертикальный шпагат; высокое равновесие с захватом рукой за ногу с поворотом на 720°; поворот на 360° в высоком равновесии с захватом за ногу, в безопорный вертикальный шпагат; двойная «либела» с опорой руками о пол в безопорный вертикальный шпагат; безопорная двойная «либела» в вертикальный шпагат с опорой руками о пол.

Подбор элементов осуществляется тренером в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена. Постепенное разучивание и закрепление техники элементов сложности, стоимостью до 1 балла. Элементы стоимостью в 1 балл являются сложными в освоении и в техническом выполнении, поэтому данные элементы предлагаются спортсменам выборочно, в зависимости от физических способностей и психологической готовности.

На данном этапе спортсмены совершенствуют знания музыкальной грамотности и классической хореографии. Продолжают изучать элементы современного танца.

Общая физическая подготовка

Легкоатлетическая подготовка: кроссы на различные дистанции; бег в переменном темпе; бег с ускорениями (челночный бег).

Тяжелоатлетическая подготовка: со штангой; с гирями и утяжелителями; на тренажёрах; с партнером; с собственным весом.

Выполнение ОФП различными методами такими как поточный, круговой, непрерывный, строго регламентированного упражнения и интервальный

Специальная физическая подготовка

К специальной подготовке на данном этапе относятся отработка элементов сложности всех структурных групп и соревновательных программ в целом и разделяя их на части с применением методов непрерывного выполнения упражнений, интервального и соревновательного.

Этап высшего спортивного мастерства (без ограничения)

Техническая подготовка.

Обязательных элементов нет!

Дополнительные элементы:

Совершенствование техники элементов стоимостью до 1 балла. Стоимость до 0,9 балла:

1. Группа А, динамическая сила: из упора лежа перемах ноги врозь с поворотом на 180° в упор лежа; высокий упор согнувшись разгибаясь поворот на 180° в упор «венсон»; круг двумя ногами с поворотом 360° в безопорный «венсон»; круг «деласал», твист 360° в воздухе в упор лежа; круг «деласал» + воздушный круг деласал (1 или 2); 2 круга «деласал» с поворотом 360° (шпиндель) в упор «венсон»; круг «деласал» с поворотом на 360° в упор безопорный «венсон».

2. Группа В, статическая сила: упор высокий угол с поворотом на 720° ; горизонтальный упор на прямых руках, отжимание.

3. Группа С, прыжки – толчком двумя/одной ногой: прыжок с поворотом на 1080° в шпагат; прыжком свободное падение с поворотом на 900° ; с поворотом на 900° прыжок в группировку, приземление в шпагат; с поворотом на 540° прыжок казак, поворот на 180° в упор лёжа; с поворотом на 360° прыжок согнувшись и поворотом на 180° , упор лежа; махом вперед с поворотом на 360° прыжок согнувшись ноги врозь и поворотом на 180° , упор лежа; с поворотом на 540° прыжок согнувшись ноги врозь - упор лежа; с поворотом 180° прыжок согнувшись ноги врозь и поворотом на 180° упор лежа; с поворотом на 360° , прыжок во фронтальный шпага, поворотом 180° упор лёжа; прыжок с поворотом 540° в шпагат.

4. Группа D, равновесие и гибкость: поворот на 720° , маховая нога впереди горизонтально; поворот на 720° , нога впереди горизонтально, в безопорный вертикальный шпагат; поворот на 1080° в высоком равновесии с захватом за ногу, в вертикальный шпагат; безопорная двойная либела – в безопорный вертикальный шпагат.

Стоимость 1 балл.

Группа А, динамическая сила: из упора лежа перемах ноги врозь с поворотом на 180° в упор «венсон»; высок упор согнувшись, перемах ноги врозь назад в упор лежа «салван»; высокий упор согнувшись, разгибаясь поворот на 180° в упор безопорный «венсон»; круг «деласал» поворот на 180° и, вращение на 360° в упор лёжа или в «венсон»; круг «деласал» + воздушный круг

«деласал» (1 или 2) + круг «деласал»; круг «деласал» в обе стороны.

Группа В, статическая сила: высокий упор согнувшись с поворотом на 360°; из горизонта упора ноги врозь - упор безопорный «венсон» и горизонт. упор ноги врозь горизонтальный упор ноги врозь - безопорный «венсон» в обе стороны – горизонтальный упор ноги врозь; из горизонтального упора - упор безопорный «венсон».

Группа С, прыжки – толчком двумя/одной ногой: прыжком свободное падение с поворотом на 1080°; прыжок «гейнер» с поворотом на 900°; прыжок «гейнер» с поворотом на 1080° во фронтальный шпагат; с поворотом на 1080° прыжок в группировку, приземление в шпагат; с поворотом на 540° прыжок согнувшись и поворотом на 180°, упор лежа; перекидной прыжок и с поворотом на 360° приземление в упор лёжа «незез-он»; прыжок "от оси" с поворотом на 720° во фронт. шпагат; прыжок "от оси" с поворотом на 720° в упор лежа; прыжок баттерфляй с вращением на 720°.

Группа D, равновесие и гибкость: поворот на 1080°, нога впереди горизонтально, в вертикальный шпагат; поворот на 1080° в высоком равновесии с захватом за ногу, в безопорный вертикальный шпагат. Подбор элементов осуществляется тренером в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические, прыжковые и беговые упражнения). Упражнения для совершенствования ловкости – с набивными мячами, скакалками; Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

Специальная физическая подготовка

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером Упражнения с партнером для совершенствования координации. Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

3.5.Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка направлена на формирование устойчивости к соревновательному стрессу, мотивов напряженной тренировочной работы.

Средства и методы:

1. Совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. В период подготовка корректировать

задачи на каждую тренировку в соответствии с индивидуальными особенностями каждого спортсмена по мере необходимости.

2. Разработать индивидуальный режим тренировочного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости. Путём самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия (экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение и т.д.)

3. Проверять готовность спортсмена с помощью моделирования соревновательной деятельности на тренировочных занятиях, проведение «прикидок» и учебных соревнований. Волевая подготовка В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. Умелое их использование приучает спортсменов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Нравственная подготовка Формирование устойчивого понимания о правилах поведения в школе, на тренировке, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений. Поддержка, страховка партнера. Совершенствование способности спортсмена соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях). Формирование атмосферы трудолюбия, взаимопомощи, творчества. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений. Организация совместных тренировок с целью обмена опытом.

3.6.Планы применения восстановительных средств

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности спортсменов спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Тренировочный этап спортивной специализации (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма

спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для ТСС 1 и 2 годов обучения. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена. Применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

3.7. Антидопинговые мероприятия

Антидопинговая работа в нашей школе проводится согласно [плана антидопинговых мероприятий](#) для обеспечения надлежащего проведения спортивных мероприятий на основе принципа справедливой игры и охраны здоровья спортсменов и тренеров.

Основная задача — предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов спортсменами школы.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются: Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «[О физической культуре](#)

[и спорте в Российской Федерации», Кодекс Всемирного антидопингового агентства, Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте; Федеральный закон от 6 декабря 2011 г. N 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»](#)

Основные направления антидопинговой работы:

Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров, спортсменов, спортсменов-инструкторов при поступлении на работу с оформлением антидопингового обязательства

Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения.

Оформление стенда по антидопингу «Допинг в спорте» в холле МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»

Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.

Проведение среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей) профилактической работы, направленной на формирование культуры нулевой терпимости к допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним.

Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их родителями беседы на тему: «Запрещенный список 2020».

Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку анкетирования по антидопинговой тематике

Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их родителями беседы на тему: «Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».

Проведение среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей) беседы на тему: «Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил»

Проведение среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей) беседы на тему: «Последствия допинга для здоровья»

Проведение среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей) беседы на тему: «Риски и последствия использования биологически активных добавок»

Прохождение теста РУСАДА для предоставления в мандатную комиссию на соревнованиях

3.8. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по самбо.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Учащиеся тренировочных групп должны овладеть принятой в джиу-джитсу терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На тренировочных этапах спортивной специализации необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах. Принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

IV. Система контроля и зачетные требования

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта спортивная аэробика

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Таблица 9

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная аэробика

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3

Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Для достижения основной цели подготовки занимающихся на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

1) тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации - до двух лет и этап углубленной спортивной специализации - свыше двух лет):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях;

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;

- укрепление здоровья спортсменов;

- освоение и совершенствование техники спортивной аэробики;

- воспитание морально-волевых, этических качеств.

2) этап совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов;

- дальнейшее совершенствование психологических качеств.

3) этап высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- стабильность высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях

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

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

4.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля

Для обеспечения приема используется система индивидуального отбора в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы подготовки, которые определены федеральными стандартами спортивной. Организация приема и зачисления поступающих, осуществляется приемной комиссией, осуществляющая деятельность в соответствии с Положением, регламентирующим ее деятельность.

Приемная комиссия на заседании проводит индивидуальный отбор поступающих в срок и по формам, утвержденным приказом директора учреждения. Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Контрольно-переводные нормативы принимаются в конце тренировочного года (май, июнь), результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерском совете и выносятся на утверждение на тренерском совете.

Спортсмены, переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно-переводных нормативов:

- не менее 60% для групп начальной подготовки и при этом отслеживается прирост показателей;
- не менее 80% для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и при этом отслеживается прирост показателей.

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12,3 с)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
	Шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица 11

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 9 мин)	Бег на 2 км (не более 11 мин)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 17 раз)
Сила	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м	Челночный бег 3x10 м

	(не более 8,7 с)	(не более 9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу, ноги выпрямлены, вместе. Кисти рук тянутся вперед (не менее 5 см ниже уровня линии стоп)	
	Продольный шпагат на полу (полное касание пола бедрами)	
	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	"кандидат в мастера спорта"	

Таблица 12

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 16,3 с)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 7 мин 50 с)	Бег на 2 км (не более 9 мин 50 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 25 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 19 раз)
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 16 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 13 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,3 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу, ноги выпрямлены, вместе. Кисти рук тянутся вперед (не менее 10 см ниже уровня линии стоп)	
	Продольный шпагат на полу (полное касание пола бедрами)	
	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	"мастер спорта России"	

V.Перечень информационного обеспечения

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры [Текст]: /Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова- М.: СпортАкадемПресс, 2002 г. – 304с.
2. Болобан В.Н. Спортивная гимнастика: Уч. пос. для ин-тов физ. культуры. Киев: Высшая школа, 1988.
3. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
4. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.:2002.
5. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978.
6. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособие. - М.: Тера - Спорт, 2002. - 512 с.
7. Гречко, А.С., Соколов Г.Я., Яковлев Н.Л. Гимнастика. Профессиональнопедагогические учения.
8. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970.
10. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры). - М.: ФиС 1986.
11. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . - М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. - 64с.
12. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: (общие основы теории и методики физ. воспитания; теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-прикл. форм физ. культуры) [Текст]: учебник / Л. П. Матвеев. — М.. Физкультура и спорт, 1991. — 542 с.
13. Спортивная аэробика. Правила соревнований FIG (2013-2016 г.г.) [Текст] / Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики ФИЖ (FIG). - М., 2012г.
14. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Министерство образования Российской Федерации.— М., 2000 г.
15. Филлипова, Ю.С. Организация и методика проведения соревнования по спортивной аэробике [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2003. - 60 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Всероссийская федерация спортивной аэробики [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics. - ВФСОА, 1992-2011.

2. Минспорт РФ аэробики [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.minsport.gov.ru

VI. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

Составляется на основе Единого календарного плана городских, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Свердловской области и г.Ирбита

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе спортивной подготовки
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	-	До 14 дней			

						соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 сборов в год	-	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе спортивной подготовки
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гимнастические накладки для защиты рук	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
2.	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Колготы для выступлений	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
6.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
7.	Кроссовки для выступлений	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Кроссовки для зала (тренировочные)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

9.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Купальник (комбинезон) для выступлений	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
11.	Легинсы	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Носки для выступлений	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
13.	Топ спортивный (тренировочный)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
15.	Чешки гимнастические	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
16.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1