

Муниципальное бюджетное учреждение  
Дополнительного образования  
Петрозаводского городского округа  
«Спортивная школа № 1»  
(МУ ДО «СШ № 1»)

Принято на заседании  
педагогического совета  
« 01 » сентября 2023г.

Утверждено  
Директор МУ ДО «СШ № 1»  
\_\_\_\_\_ И.А.Загорских

***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта  
фитнес - аэробика***

Срок реализации программы – 10 лет.

Составитель:  
Инструктор – методист  
З.А. Бойцова

г. Петрозаводск

2023

## СОДЕРЖАНИЕ

|     |                                                                                                                  |         |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| I   | Общие положения                                                                                                  | 3-4     |
| II  | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес - аэробика» | 5- 43   |
| III | Система контроля                                                                                                 | 43 - 50 |
| IV  | Рабочая программа по виду спорта «фитнес - аэробика»                                                             | 50 - 61 |
| V   | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам                              | 61 - 62 |
| VI  | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                                | 62 - 68 |

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

**1.1.**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фитнес - аэробика» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице № 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «фитнес - аэробика», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 года № 947.

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов:

- Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 года № 947;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско - юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (с изменением и дополнением, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации №575 от 07 июля 2022 года);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров, в области физической культуры и спорта (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования) (УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)
- 4) этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

## **1.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»**

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недетренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

Цели, задачи и планируемые результаты дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес - аэробика» определяются Организацией (Спортивная школа) самостоятельно в зависимости от реализуемых этапов спортивной подготовки.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»**

### **Пояснительная записка**

Фитнес-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 фитнес - аэробики среди детей, подростков и молодежи.

Несмотря на относительную простоту и доступность для широких масс населения, фитнес-аэробика — достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций.

Инициатором развития этого вида спорта является ФИСАФ (FISAF) - Международная федерация спорта, аэробики и фитнеса. Первый Чемпионат Мира по фитнес-аэробике прошел во Франции в 1999 г, во втором в Бельгии принимали участие и российские спортсмены. С целью популяризации данного вида спорта на Чемпионаты Мира и Европы допускаются по три команды в каждом виде от страны.

Ежегодно российские спортсмены принимают участие в международных соревнованиях и мероприятиях, где демонстрируют высокий уровень спортивного мастерства, отдавая дань доблестным традициям российского спорта и покоряя все новые вершины.

Совершенно очевидно, что фитнес-аэробика - это один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство. Пожалуй, впервые за всю спортивную историю человечества физическая культура в лице фитнес-аэробики настолько близко приблизилась к искусству и философии, возведя на пьедестал человеческую индивидуальность и внутреннее равновесие.

Федерация фитнес - аэробики России является общероссийской общественной организацией и аккредитована, по виду спорта «фитнес-аэробика» Федеральным агентством по физической культуре и спорту. График мероприятий и соревнований, проводимых ФФАР, включен в Единый Календарный план Минспорта. Под патронатом Федерации фитнес - аэробики России проводятся чемпионаты страны среди взрослых (с 17 лет), первенства среди юниоров в двух возрастных группах (11-13 лет и 14-16 лет) и соревнования для детей (до 10 лет).

Как вид спорта, фитнес-аэробика выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин представлен в таблице № 1 *(в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта)*.

Спортивные дисциплины вида спорта «фитнес-аэробика», реализуются в соответствии со *Всероссийским реестром видов спорта* (Таблицей № 1).

## Спортивные дисциплины вида спорта «фитнес-аэробика»

(номер - код 1250001311Я)

| Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины |     |   |   |   |   |   |
|------------------------------------|---------------------------------|-----|---|---|---|---|---|
| аэробика                           | 125                             | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| аэробика (5 человек)               | 125                             | 004 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| степ - аэробика                    | 125                             | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| степ - аэробика (5 человек)        | 125                             | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |

### Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «фитнес-аэробика»

В основе программ в дисциплине «аэробика» лежат движения высокоударной (hi-impact) аэробики, основанные на постоянных прыжках и беге, под музыкальное сопровождение с четко различимой ударностью. Обязательных элементов не существует, а также не приветствуется использование элементов из спортивной аэробики. Акцент делается на непрерывное выполнение движений, выстроенных в творчески составленную композицию. Темп музыки для этой дисциплины должен находиться в пределах 150-160 уд/мин.

Соревнования в спортивной дисциплине «степ - аэробика» проводятся с использованием степ-платформ. В основе программ в дисциплине «степ-аэробика» лежат универсальные правила работы на степ-платформе четко описывают организацию степ-тренировки с использованием правильной техники работы ног, рук и туловища. Эти правила необходимо использовать таким образом, чтобы, независимо от уровня физической подготовки участников соревнований можно было избежать физических травм или повреждения во время выступления в спортивной дисциплине «степ - аэробика». Специфику данной дисциплины представляет «степ-активность» – перенос всего веса тела с пола на степ-платформу, за которым немедленно следует перенос всего веса тела со степ-платформы на пол. Темп музыки для этой дисциплины должен находиться в пределах 130-140 уд./мин.

Программа в спортивной дисциплине «аэробика (5 человек)» включает в себя презентацию («зрелищность»), взаимодействие с аудиторией и носит развлекательный характер (спортивное шоу). В основе программы лежит принцип зрелищности с использованием движений высокоударной аэробики и танцевальных движениях, показывающих динамичность, артистизм и физическую подготовку всей Группы. В программе выступлений нет обязательных элементов. Наличие сложных элементов и поддержек не являются особенностью этой дисциплины. Темп музыки для этой дисциплины должен находиться в пределах 140-155 уд./мин.

**2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:**  
*Указываются с учетом приложения № 1 к ФССП по виду спорта.*

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица № 2

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.**

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

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

- 1) Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:
  - возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнение разрядных требований);
  - объемов недельной тренировочной нагрузки;
  - выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
  - спортивных результатов;
  - возраста обучающегося (п. 4.1. Приказа № 634);
  - наличие у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «Фитнес - аэробика» (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н);

2) На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «фитнес-аэробика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам (*п.п. 4.2. Приказа № 634*).

3) Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице № 3. (*п.п. 4.3. Приказа № 634*).

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

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

### **Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»**

При комплектовании учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки учитывается единовременная пропускная способность спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика».

Организация определяет максимальную их наполняемость, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки

Таблица № 3

| Этап спортивной подготовки                                | Количественный состав группы (человек) |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 8 - 16                                 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 6 - 12                                 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | 4 - 8                                  |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | 1 - 2                                  |

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Указываются с учетом приложения №2 к ФССП по виду спорта.

Таблица № 4

### Объем программы

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |                                     |
| Количество часов в неделю    | 4,5 - 6                            | 6 - 8      | 12 - 14                                                   | 14 - 18        | 21 - 24                                       | 24 - 32                             |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312-416    | 624-728                                                   | 728-936        | 1040 - 1248                                   | 1248 - 1664                         |

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п.46 Приказа №999).

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

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

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

### Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико - биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. *(пп. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта)*

Занятия начинаются не ранее 8:00 утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов. *(п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера - преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; *(пп. 3.7. Приказ № 634)*

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности. *(пп. 3.8 Приказ № 634)*

### **Учебно-тренировочные мероприятия.**

*Указываются с учетом приложения №3 к ФССП по виду спорта.*

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. *(п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). *(п. 39 Приказ № 999)*

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 5.

Таблица № 5

### Перечень учебно-тренировочных мероприятий

| №<br>п/п                                                          | Виды<br>учебно-тренировочных<br>мероприятий                                              | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)<br>(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |                                                             |                                                        |                                              |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
|                                                                   |                                                                                          | Этап<br>начальной<br>подготовки                                                                                                                                                                                  | Тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства | Этап<br>высшего<br>спортивного<br>мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                  |                                                             |                                                        |                                              |
| 1.1                                                               | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям             | -                                                                                                                                                                                                                |                                                             | 21                                                     | 21                                           |
| 1.2                                                               | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | -                                                                                                                                                                                                                | 14                                                          | 18                                                     | 21                                           |
| 1.3                                                               | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям      | -                                                                                                                                                                                                                | 14                                                          | 18                                                     | 18                                           |
| 1.4                                                               | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ   | -                                                                                                                                                                                                                | 14                                                          | 14                                                     | 14                                           |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия                   |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                  |                                                             |                                                        |                                              |
| 2.1                                                               | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке      | -                                                                                                                                                                                                                | 14                                                          | 18                                                     | 18                                           |
| 2.2                                                               | Восстановительные мероприятия                                                            | -                                                                                                                                                                                                                | -                                                           | До 10 суток                                            |                                              |
| 2.3                                                               | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                                   |                                                                                                                                                                                                                  |                                                             | До 3 суток, но не более 2 раз в год                    |                                              |
| 2.4                                                               | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                                   | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год                                                                                                                                        |                                                             | -                                                      | -                                            |
| 2.5                                                               | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                            | -                                                                                                                                                                                                                | До 60 суток                                                 |                                                        |                                              |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды. *(указывается с учетом пп. 3.5 Приказа № 634)*

Учебно-тренировочное мероприятия(сбор) - это система организации тренеров и спортсменов в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач.

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

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

## **Спортивные соревнования.**

*Указываются с учетом приложения №4 к ФССП по виду спорта.*

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному организатором положению (регламенту). *(п.18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Соревнования, безусловно, являются основной составляющей спортивной деятельности. Представить спорт без соревнований невозможно.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «фитнес-аэробика»;
- соответствие уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фитнес-аэробика»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. *(п. 4 главы III ФССП по виду спорта)*

Лица, проходящие спортивную подготовку и лица, ее осуществляющие, направляются Спортивной школой на спортивные соревнования на основании утвержденного плана

физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (п. 5 главы III ФССП по виду спорта). А также Календаря спортивных мероприятий Федерации фитнес-аэробики РК.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 6

Таблица № 6

### Объем соревновательной деятельности по виду спорта «фитнес-аэробика»

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами вида спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании. (п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Спортивной школой указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

*Контрольные* соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные

спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Спортивной школой.

*Отборочные* соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

*Основные* соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

### **Работа по индивидуальным планам.**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. *(пп. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации *(пп. 3.4 Приказа № 634)*

### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план.**

*Указываются с учетом приложения №5 к ФССП по виду спорта.*

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). *(пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта)*

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «фитнес-аэробика» (учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Спортивной школой (директором СШ) ежегодно на 52 недели (в часах).

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

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются

Организацией самостоятельно. Указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

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

В годовом учебно-тренировочном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соотношении с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. (пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта). Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта «фитнес-аэробика»

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- 1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. (пп. 3.1 Приказа № 634)
- 2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (пп. 3.2 Приказа № 634)
- 3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:
  - перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
  - ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
  - ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
  - ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (п. 3.3 Приказа № 634)

На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом директора СШ и размещенным на информационном стенде. Количество часов в неделю не должно превышать допустимые нормы Базовых требований спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего годового учебного плана, определенного данной спортивной группой.

## **Виды подготовки**

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка - педагогический процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовки. Выделяют следующие её направления:

1. Базовая психологическая подготовка решает воспитательные, образовательные задачи, формирование и совершенствование основных психических качеств и умений.
2. Психологическая подготовка к тренировкам включает формирование устойчивой мотивации и стремления к достижению поставленной цели.
3. Психологическая подготовка к соревнованиям заключается в умении привести себя в состояние боевой готовности и противодействовать соревновательному стрессу.

Желательным условием освоения программы подготовки, является ведение каждым обучающимся дневника. Благодаря этому, по мере прохождения учебного материала обучающимся формируются объективные представления о собственных возможностях, средствах и методах их развития и совершенствования. Правильное и чёткое ведение дневника делает его своеобразным руководством, необходимым ученику для самостоятельных занятий.

### **Поэтапный план психологической подготовки**

Задачи I этапа:

1. Формирование значимых мотивов напряжённой тренировочной работы.
2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам.
3. Совершенствование способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.
4. Развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности.
5. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.
6. Овладение приёмами саморегуляции психических состояний: изменение мыслей по желанию, подчинение самоприказу, успокаивающая и активизирующая разминка, дыхательные упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующая тренировка, успокаивающий и активизирующий самомассаж.
7. Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике: сосредоточенности внимания, чёткости представлений, отчётливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения.

Средства и методы их решения.

1. Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений.

2. Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, разъяснения, убеждения, самонаблюдение, самоанализ, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания.

3. Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для обучающихся как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложнённых условиях.

4. Обучение приёмам саморегуляции на специальных занятиях или во время тренировок.

Задачи II этапа:

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.

2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям.

3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий.

4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.

5. Формирование устойчивости к соревновательному стрессу.

Средства и методы:

1. Совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости.

2. Разработать индивидуальный режим соревновательного 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. Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований.

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

В зависимости от конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

*Индивидуальная* форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

*Групповая* форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

*Командная* форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными:

- Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

- Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

### **Тактическая подготовка**

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач. Данное определение позволяет рассматривать тактическую подготовку в двух аспектах, и как процесс освоения и совершенствования, и как процесс развития качеств, которые в комплексе определяют специальные тактические способности.

### **Теоретическая подготовка**

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по виду спорта «фитнес - аэробика».

#### **Тема 2. Состояние и развитие фитнес - аэробики в России.**

История развития фитнес - аэробики в мире и в нашей стране.

#### **Тема 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

#### **Тема 4. Гигиенические требования к лицам, занимающимся спортом.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и

общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирования веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

#### **Тема 5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Само-массаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

#### **Тема 6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятии спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания тренировочным занятиям и соревнованиям.

#### **Тема 7. Общая характеристика спортивной подготовки.**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

#### **Тема 8. Планирование и контроль спортивной подготовки.**

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные

понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

#### **Тема 9. Физические способности и физическая подготовка.**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки

#### **Тема 10. Спортивные соревнования.**

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по фитнес - аэробике на первенство города, школы. Ознакомление с календарным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по фитнес - аэробике. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судья на линии, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Таблица № 7

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в  
структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной  
подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»**

| №<br>п/п                        | Виды<br>подготовки                                                                                                | Этапы и годы спортивной подготовки                                             |                                       |                                                                        |         |                                                        |                                              |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                   | Этап<br>начальной<br>подготовки                                                |                                       | Учебно-<br>тренировочный<br>этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |         | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства | Этап<br>высшего<br>спортивного<br>мастерства |
|                                 |                                                                                                                   |                                                                                |                                       |                                                                        |         |                                                        |                                              |
|                                 |                                                                                                                   | Недельная нагрузка в часах                                                     |                                       |                                                                        |         |                                                        |                                              |
|                                 |                                                                                                                   | 4,5 - 6                                                                        | 6 - 8                                 | 12 - 14                                                                | 14 - 18 | 21 - 24                                                | 24 - 32                                      |
|                                 |                                                                                                                   | Максимальная продолжительность одного<br>учебно–тренировочного занятия в часах |                                       |                                                                        |         |                                                        |                                              |
|                                 |                                                                                                                   | 2                                                                              | 2                                     | 3                                                                      | 3       | 4                                                      | 4                                            |
|                                 |                                                                                                                   | 1                                                                              | Общая<br>физическая<br>подготовка (%) | 40-45                                                                  |         | 25-30                                                  |                                              |
| 2                               | Специальная<br>физическая<br>подготовка (%)                                                                       | 20-25                                                                          |                                       | 23-28                                                                  |         | 20-25                                                  | 18-23                                        |
| 3                               | Участие в<br>спортивных<br>соревнованиях<br>(%)                                                                   | -                                                                              |                                       | 10-12                                                                  |         | 12-18                                                  | 12-20                                        |
| 4                               | Техническая<br>подготовка (%)                                                                                     | 15-18                                                                          |                                       | 18-23                                                                  |         | 25-30                                                  | 28-35                                        |
| 5                               | Тактическая,<br>теоретическая,<br>психологическая<br>подготовка %)                                                | 5-8                                                                            |                                       | 7-10                                                                   |         | 8-12                                                   | 8-12                                         |
| 6                               | Инструкторская и<br>судейская<br>практика (%)                                                                     | 0-1                                                                            |                                       | 0-2                                                                    |         | 1-3                                                    | 2-5                                          |
| 7                               | Медицинские,<br>медико-<br>биологические,<br>восстановительны<br>е мероприятия,<br>тестирование и<br>контроль (%) | 2-3                                                                            |                                       | 5-7                                                                    |         | 7-10                                                   | 8-12                                         |
| Общее количество<br>часов в год |                                                                                                                   | 234-312                                                                        | 312-416                               | 624-728                                                                | 728-936 | 1040 - 1248                                            | 1248 - 1664                                  |

## 2.5 Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы составляется Спортивной школой на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, тренера-преподавателя, других лиц и организаций.

Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру-преподавателю. Его роль в воспитании личностных качеств спортсменов огромна. Тренер-преподаватель не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе соревнований. Авторитет тренера-преподавателя создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями, как специалиста в фитнес-аэробике, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

В работе с юными спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно-полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий.

В воспитательной работе в процессе учебно-тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности. Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями:

- первый – в процессе систематических, регулярных учебно-тренировочных занятий;
- второй – в процессе спортивных соревнований и общественной деятельности.

В соревнованиях проверяются на «прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса;
- единства системного и личностно-деятельного подходов;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;
- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий фитнес-аэробикой.

### Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы                                    | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Сроки проведения |
|-------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1     | Профориентационная деятельность                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                  |
| 1.1.  | Судейская практика                                    | Спортивные соревнования различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика                               | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе                                                                                                                     | В течение года   |
| 2     | Здоровье сбережение                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                  |
| 2.1   | Медико-биологическое исследование                     | Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | В течение года   |
| 2.2.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | В течение года   |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      | формирование здорового образа жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта<br>- информирование о принципах ведения здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодежи                                                                            |                |
| 2.3. | Режим питания и отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:<br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) | В течение года |
| 3    | Патриотическое воспитание обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности, перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки                                                                                                                                                                 | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия/закрытия, награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной                                                                    | В течение года |

|    |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|    |                                                                                                           | подготовки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |
| 4. | Развитие творческого мышления                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |
|    | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер - классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов | В течение года |

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

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

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

В своей деятельности в этом направлении СШ руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Минспорта России, приказами и распоряжениями Минспорта, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов. Спортсмен обязан знать актуальную редакцию:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- главы 54.1 Трудового кодекса Российской Федерации («Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров»);

- статей 230.1, 230.2, 234 Уголовного кодекса Российской Федерации;
- статей 3.11, 6.18 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях;
- постановления Правительства Российской Федерации от 28.03.2017 № 339 «Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации»;
- распоряжения Правительства Российской Федерации от 10.07.2017 № 1456-р «Об утверждении комплекса мер по реализации Национального плана борьбы с допингом в российском спорте»;
- приказа Министерства спорта России от 16.12.2020 № 927 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;
- Всемирного антидопингового кодекса;
- Всемирного антидопингового кодекса (обзор основных изменений);
- Запрещенного списка; - Запрещенного списка (обзор основных изменений);
- Международного стандарта по обработке результатов;
- Международного стандарта по образованию;
- Международного стандарта по терапевтическому использованию;
- Международного стандарта по тестированию и расследованиям;
- Программы мониторинга;
- Справочного руководства по Всемирному антидопинговому кодексу;
- Общероссийских антидопинговых правил;
- Списка субстанций и методов, запрещенных все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период) в спорте;
- приказа Минспорттуризма Российской Федерации от 13.05.2009 № 293 «Об утверждении Порядка проведения допинг-контроля»;
- норм, утвержденных общероссийскими спортивными федерациями и правилами по виду спорта «фитнес-аэробика»;
- положений (регламентов) о спортивных соревнованиях по виду спорта «фитнес-аэробика»;
- условий договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

В случае дисквалификации спортсмена в связи с нарушениями антидопинговых правил он исключается из списков спортсменов учреждения. В случае установления прямой вины тренера в факте применения запрещенных препаратов и нанесения вреда здоровью спортсменов применяются административные наказания, вплоть до увольнения.

### **План антидопинговых мероприятий**

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в СШ разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов СШ.

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма                                                                |                                                              | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия, Отв. за проведение мероприятия                                                                                                                                              |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Начальная подготовка       | 1. Веселые старты (физкультурно - спортивное мероприятие)                                         | «Честная игра»                                               | 1-2 раза в год   | Тренер<br>Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий / программа, фото / видео                                                                                                                           |
|                            | 2. Теоретические занятия                                                                          | «Ценности спорта. Честная игра»                              | 1 раз в год      | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе; РУСАДА                                                                                                                                                       |
|                            |                                                                                                   | «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил» | 1 раз в год      | Обучающимся дают начальные знания по тематике.<br>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации                                                                                           |
|                            |                                                                                                   | «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»      | 1 раз в год      | Обучающимся дают начальные знания по тематике.<br>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации                                                                                           |
|                            |                                                                                                   | «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»         | 1 раз в год      | Обучающимся дают начальные знания по тематике.<br>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации                                                                                           |
| Начальная подготовка       | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |                                                              | 1 раз в месяц    | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома) |

|                                                                  |                                                           |                                                                            |                |                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                  | 4. Антидопинговая викторина                               | «Играй честно»                                                             | По назначению  | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе;<br><b>РУСАДА</b><br>Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе                                      |
|                                                                  | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА                        |                                                                            | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмен)                                                                                 |
|                                                                  | 6. Родительское собрание                                  | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»           | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов (тренер) |
|                                                                  | 7. Участие в региональных антидопинговых мероприятий      |                                                                            | По назначению  | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе                                                                                                               |
| Учебно-тренировочный этап<br><br>(этап спортивной специализации) |                                                           |                                                                            |                |                                                                                                                                                                                   |
|                                                                  | 1. Веселые старты (физкультурно - спортивное мероприятие) | «Честная игра»                                                             | 1-2 раза в год | Тренер<br>Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий / программа, фото / видео                                                                                         |
|                                                                  | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА                        |                                                                            | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. (Спортсмен)                                                                                |
|                                                                  | 3. Антидопинговая викторина                               | «Играй честно»                                                             | По назначению  | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе;<br><b>РУСАДА</b>                                                                                                           |
|                                                                  | 4. Семинар для спортсменов и тренеров                     | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе;<br><b>РУСАДА</b>                                                                                                           |
|                                                                  | 5. Родительское собрание                                  | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»           | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться                                          |

|                                                                                 |                                                      |                                                                                                                    |                |                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                 |                                                      |                                                                                                                    |                | сервисом по проверке препаратов (Тренер)                                                                                     |
|                                                                                 | 6. Теоретические занятия                             | «Виды нарушений антидопинговых правил»                                                                             | 1-2 раза в год | Обучающимся дают углубленные знания по тематике;<br>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации  |
|                                                                                 |                                                      | «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»                                                            | 1 раз в год    | Обучающимся дают углубленные знания по тематике;<br>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации  |
|                                                                                 |                                                      | «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»                                                               | 1 раз в год    | Обучающимся дают углубленные знания по тематике;<br>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации  |
|                                                                                 | 7. Участие в региональных антидопинговых мероприятий |                                                                                                                    | По назначению  | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе                                                          |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА                   |                                                                                                                    | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.                                       |
|                                                                                 | 2. Семинар                                           | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Процедура допинг-контроля»<br>«Подача запроса на ТИ»<br>«Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе;<br>РУСАДА                                                             |
|                                                                                 | 2. Теоретические занятия                             | «Виды нарушений антидопинговых правил»                                                                             | 1-2 раза в год | Обучающимся дают максимальные знания по тематике;<br>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |

|  |  |                                                         |                |                                                                                                                              |
|--|--|---------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год    | Обучающимся дают максимальные знания по тематике;<br>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
|  |  | «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»    | 1 раз в год    | Обучающимся дают максимальные знания по тематике;<br>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
|  |  | «Допинг - контроль»                                     | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации                                                      |
|  |  | Система «Адамс»                                         | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации                                                      |

### **Пример программы мероприятия «Веселые старты»**

Целевая аудитория: спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель: ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры, формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

#### ***1. «Равенство и справедливость»***

##### 1 вариант

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

##### 2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки, удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

## **2. «Роль правил в спорте»**

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

## **3. «Ценности спорта»**

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта, и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

## **4. Финальная игра**

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”.

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий

поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд под девизом “Мы за честный спорт!”

## **Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»**

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

### Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности
    - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
  2. Запрещенный список
    - критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
    - отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
    - маскирует использование других запрещенных субстанций. - запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
    - запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.
  3. Сервисы по проверке препаратов:
    - list.rusada.ru
    - принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии, запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)
  4. Опасность БАДов:
    - регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
    - менее строгие стандарты качества;
    - риск производственной халатности.
  5. Оформление разрешения на ТИ:
    - критерии получения разрешения на ТИ;
    - процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
    - процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
    - ретроактивное разрешение на ТИ.
- Рекомендованные источники:
- Всемирный антидопинговый кодекс;
  - Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе
  - Запрещенный список (актуальная версия)
  - Общероссийские антидопинговые правила

### Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности. План презентации/доклада:
  - определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
  - виды нарушений антидопинговых правил;
  - роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
  - роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
  - группы риска;
  - проблема допинга вне профессионального спорта;
  - знакомство с онлайн-курсом [rusada.triagonal.net](http://rusada.triagonal.net);
  - сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
  - последствия допинга;
  - деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

- Всемирный антидопинговый кодекс
- Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе
- Запрещенный список
- Общероссийские антидопинговые правила

### Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о путях тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;

- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил;
- ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- процедура допинг-контроля;
- пулы тестирования и система ADAMS;
- правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

Рекомендованные источники:

- Всемирный антидопинговый кодекс
- Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе
- Запрещенный список
- Общероссийские антидопинговые правила

## **2.7. План инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (п. 41 Приказа №999)

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе подготовки и на этапе совершенствования спортивного мастерства в каждом году подготовки.

### План инструкторской и судейской практики

| № п/п | Задачи                                                                                                  | Виды практических заданий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Сроки реализации                                                                                          |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.<br>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.<br>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.<br>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.<br>5. Подбор упражнений для совершенствования техники.<br>6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки                        |
| 2.    | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий                                             | Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий                               |
| 3.    | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту                                 | 1. Освоение методики судейства соревнований по в различных судейских должностях<br>2. Судейство соревнований                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки |

Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для тренировочного этапа.

Учащиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком, овладеть основными методами построения тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью. Занимающиеся должны

научиться, вместе с тренером, проводить разминку. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Учащиеся должны принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря. Для учащихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

### **Содержание инструкторской и судейской практики для спортсменов на тренировочном этапе и группах совершенствования спортивного мастерства**

| УТГ-1                                            | УТГ-2                                                                               | УТГ-3                                                                                                                                                                                            | УТГ-4,5                                                                                                                                        | ССМ, ВСМ                                                                            |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Освоение терминологии принятой в фитнес-аэробике | Умение вести наблюдения за обучающимися, выполняющими упражнения, и находить ошибки | Вести наблюдение за обучающимися на занятиях и соревнованиях                                                                                                                                     | Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения | Выполнение обязанностей помощника тренера в работе с начинающими спортсменами       |
| Овладение командным языком, умение отдать рапорт | Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке              | Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения) | Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке                                                                         | Самостоятельное проведение тренировочного занятия. Составление программы тренировки |
| Проведение                                       | Судейство на                                                                        | Судейство на учебных                                                                                                                                                                             | Судейство на                                                                                                                                   | Участие в судействе                                                                 |

|                                                                            |                                      |                                                                                             |                                                                                                                                              |                                    |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| упражнений по построению и перестроению группы                             | учебных соревнованиях в своей группе | соревнованиях. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета | учебных соревнованиях и соревнованиях в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях | городских и областных соревнований |
| В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования |                                      |                                                                                             |                                                                                                                                              |                                    |

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

Медико–восстановительные мероприятия проводятся с целью медико– биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999)

### Медицинские мероприятия

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России. (п. 36 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. (п. 42 Приказа № 1144н)

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками врачебно-физкультурного диспансера (отделением) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от

09.08.2010 № 613н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в СШ, а также проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, с которыми у СШ заключен договор на представление медицинских услуг. Такой медицинский осмотр осуществляется за счет средств на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке; средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке, а также иных источников.

Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

- диспансерное обследование не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за питанием юных спортсменов и использованием восстановительных средств.

Использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности занимающихся, а также отслеживать индивидуальную переносимость тренировочных нагрузок, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

В группах совершенствования спортивного мастерства необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояния здоровья обучающихся и определять:

- принципы построения рационального питания, его режимы, нормы потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значение витаминов и отдельных пищевых веществ;
- различные заболевания и меры по профилактике заболеваний;
- симптомы утомления и переутомления;
- необходимость самоконтроля за этими состояниями.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

### **Врачебно-педагогический контроль**

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится с целью определения индивидуальной реакции спортсмена на тренировочные соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогическое наблюдение осуществляется врачами по спортивной медицине совместно с тренером спортсмена.

Этапы проведения врачебно-педагогического наблюдения:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (с учетом возраста, пола, здоровья, уровня подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительных частей, проведение хронометража выполнения упражнений спортсменами;

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого спортсмена;

4 этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогического наблюдения с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером при планировании тренировочного процесса.

При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

### **План применения восстановительных средств**

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки.

отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

*Гигиенические средства* восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

*Медико-биологические средства* восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапия, теплотерапию, электропроцедуры и др.:

- *Кислородотерапия* применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

- *Тепловые процедуры* широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц.

- *Электропроцедуры* широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

*Психологические средства* позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

### План применения восстановительных средств и мероприятий

| Предназначение      | Задачи                                                                                                                      | Средства и мероприятия | Методические указания |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------|
| Перед тренировочным | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение | Упражнения на растяжку | 3 мин.                |
|                     |                                                                                                                             | Разминка               | 10-20 мин.            |
|                     |                                                                                                                             | Массаж                 | 5-15 мин.             |
|                     |                                                                                                                             | Активизация мышц       | Растирание            |

|                                                                            |                                                                                                 |                                                                                                                |                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| занятием, соревнованием                                                    | тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности                                            | Психорегуляция мобилизующей направленности                                                                     | Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 мин. |
| Во время тренировочного занятия, соревнования                              | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения                                 | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности                                                | В процессе тренировки                                     |
|                                                                            |                                                                                                 | Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание) | 3 – 8 мин.                                                |
|                                                                            |                                                                                                 | Психорегуляция мобилизующей направленности                                                                     | 3 мин.                                                    |
| Сразу после тренировочного занятия, соревнования                           | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.          | Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный                | 8 – 10 мин.                                               |
| Через 2 – 4 часа после тренировочного занятия                              | Ускорение восстановительного процесса                                                           | Локальный массаж, массаж мышц спины.                                                                           | 8 – 10 мин.                                               |
|                                                                            |                                                                                                 | Душ – теплый, умеренно холодный, теплый                                                                        | 5 – 10 мин                                                |
|                                                                            |                                                                                                 | Психорегуляция                                                                                                 | Саморегуляция, гетерорегуляция                            |
| В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от соревнований день. | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений                                   | Упражнения ОФП восстановительной направленности                                                                | Восстановительная тренировка                              |
|                                                                            |                                                                                                 | Сауна, общий массаж.                                                                                           | После восстановительной тренировки.                       |
| После микроцикла, соревнований.                                            | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений. | Упражнения ОФП восстановительной направленности.                                                               | Восстановительная тренировка                              |
|                                                                            |                                                                                                 | Сауна, общий массаж.                                                                                           | После восстановительной тренировки.                       |
|                                                                            |                                                                                                 | Психорегуляция                                                                                                 | Саморегуляция, гетерорегуляция                            |
| Перманентно                                                                | Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов                         | Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды                                             | режим сна, аутогенная саморегуляция.                      |

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

#### 3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающихся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

##### 1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техник вида спорта «фитнес - аэробика»;
- получить общие знания по антидопинговым правилам;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно - переводные нормативы;

##### 2. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

### 3. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановление и питание;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фитнес-аэробика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- на первом году наличие разряда «первый спортивный разряд»;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- на втором году наличие разряда «кандидат в мастера спорта»;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### 4. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановление и питание;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года, или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса»;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### 3.2. Оценка результатов

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. (п. 5 Приказа № 634)

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. (п. 5 Приказа № 634)

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

*Указываются комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП*

**Задачами контрольно-переводных нормативов являются:**

- содействие разносторонней физической подготовленности учащихся, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья;
- обучение знаниям по развитию специальных физических качеств, необходимых для успешной деятельности;
- формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта, физиологических основ воздействия физических упражнений на организм занимающихся и навыков здорового образа жизни;
- воспитание двигательных способностей на основе деятельности в избранном виде спорта с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- последовательная и системная подготовка спортсменов высокого класса;
- подготовка инструкторов и судей по спорту.

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

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку

по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает в себя нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика». Контроль выполнения квалификационных требований

обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом приложения № 6 (ФСПП).

Таблица №8

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

(приложение № 6, ФССП)

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

Таблица №9

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

(приложение № 7, ФССП)

| № | Упражнения | Единица | Норматив |
|---|------------|---------|----------|
|---|------------|---------|----------|

| п/п                                            |                                                                                                                 | измерения                                                                                                                                     | юноши    | девушки |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                                                 |                                                                                                                                               |          |         |
| 1.1.                                           | Бег на 30 м                                                                                                     | сек.                                                                                                                                          | не более |         |
|                                                |                                                                                                                 |                                                                                                                                               | 6,2      | 6,4     |
| 1.2.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                     | см.                                                                                                                                           | не менее |         |
|                                                |                                                                                                                 |                                                                                                                                               | 130      | 120     |
| 1.3.                                           | Челночный бег 3x10 м                                                                                            | сек.                                                                                                                                          | не более |         |
|                                                |                                                                                                                 |                                                                                                                                               | 9,6      | 9,9     |
| 1.4.                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                                                        | количество раз                                                                                                                                | не менее |         |
|                                                |                                                                                                                 |                                                                                                                                               | 20       | 17      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                                 |                                                                                                                                               |          |         |
| 2.1.                                           | Прыжки со скакалкой за 1 мин.                                                                                   | количество раз                                                                                                                                | не менее |         |
|                                                |                                                                                                                 |                                                                                                                                               | 70       | 100     |
| 2.2.                                           | Продольный шпагат с касанием пола бедрами                                                                       | количество раз                                                                                                                                | не менее |         |
|                                                |                                                                                                                 |                                                                                                                                               | 1        |         |
| 2.3.                                           | Исходное положение-упор лежа, принять положение упор присев. Прыжком, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 сек.) | количество раз                                                                                                                                | не менее |         |
|                                                |                                                                                                                 |                                                                                                                                               | 8        | 7       |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                                                                 |                                                                                                                                               |          |         |
| 3.1.                                           | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)                                                    | Спортивные разряды:<br>«третий юношеский спортивный разряд»,<br>«второй юношеский спортивный разряд»,<br>«первый юношеский спортивный разряд» |          |         |
| 3.2.                                           | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)                                                 | Спортивные разряды:<br>«третий спортивный разряд»,<br>«второй спортивный разряд»,<br>«первый спортивный разряд»                               |          |         |

Таблица №10

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

(приложение № 8, ФССП)

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                                                                                                         | Единица<br>измерения | Норматив                                         |         |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------|---------|
|                                                |                                                                                                                                                                    |                      | Юниоры                                           | Юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                                                                                                    |                      |                                                  |         |
| 1.1.                                           | Бег на 30 м                                                                                                                                                        | сек.                 | не более                                         |         |
|                                                |                                                                                                                                                                    |                      | 5,1                                              | 5,4     |
| 1.2.                                           | Бег на 1000 м                                                                                                                                                      | мин., сек.           | не более                                         |         |
|                                                |                                                                                                                                                                    |                      | 5,50                                             | 6,20    |
| 1.3.                                           | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами                                                                                                                     | см                   | не менее                                         |         |
|                                                |                                                                                                                                                                    |                      | 190                                              | 160     |
| 1.4.                                           | Челночный бег 3х10 м                                                                                                                                               | сек.                 | не менее                                         |         |
|                                                |                                                                                                                                                                    |                      | 7,8                                              | 8,8     |
| 1.5.                                           | Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине<br>(за 30 с)                                                                                                     | количество<br>раз    | не менее                                         |         |
|                                                |                                                                                                                                                                    |                      | 25                                               | 22      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                                                                                    |                      |                                                  |         |
| 2.1.                                           | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи)                                                                                  | см                   | не менее                                         |         |
|                                                |                                                                                                                                                                    |                      | +11                                              | +15     |
| 2.2.                                           | Продольный шпагат с касанием<br>пола бедрами                                                                                                                       | количество<br>раз    | не менее                                         |         |
|                                                |                                                                                                                                                                    |                      | 1                                                |         |
| 2.3.                                           | Исходное положение-упор лежа,<br>выполнить сгибание и разгибание<br>рук, прыжком принять положение<br>упор присев, выполнить<br>выпрыгивание вверх<br>(за 20 сек.) | количество<br>раз    | не менее                                         |         |
|                                                |                                                                                                                                                                    |                      | 5                                                | 4       |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                                                                                                                    |                      |                                                  |         |
| 3.1.                                           | Период обучения на этапах спортивной подготовки<br>(первый год)                                                                                                    |                      | Спортивный разряд<br>«первый спортивный разряд»  |         |
| 3.2.                                           | Период обучения на этапах спортивной подготовки<br>(свыше год)                                                                                                     |                      | Спортивный разряд «кандидат в<br>мастера спорта» |         |

Таблица №11

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

(приложение № 9, ФССП)

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                                                                                                         | Единица<br>измерения | Норматив          |                     |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|---------------------|
|                                                |                                                                                                                                                                    |                      | юноши/<br>мужчины | Девушки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                                                                                                    |                      |                   |                     |
| 1.1.                                           | Бег на 60 м                                                                                                                                                        | сек.                 | не более          |                     |
|                                                |                                                                                                                                                                    |                      | 8,2               | 9,6                 |
| 1.2.                                           | Бег на 2000 м                                                                                                                                                      | мин., сек.           | не более          |                     |
|                                                |                                                                                                                                                                    |                      | 8,10              | 10,00               |
| 1.3.                                           | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами                                                                                                                     | см                   | не менее          |                     |
|                                                |                                                                                                                                                                    |                      | 230               | 185                 |
| 1.4.                                           | Челночный бег 3x10 м                                                                                                                                               | сек.                 | не более          |                     |
|                                                |                                                                                                                                                                    |                      | 6,9               | 7,9                 |
| 1.5.                                           | Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине<br>(за 30 с)                                                                                                     | количество<br>раз    | не менее          |                     |
|                                                |                                                                                                                                                                    |                      | 25                | 22                  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                                                                                    |                      |                   |                     |
| 2.1.                                           | Продольный шпагат с касанием<br>пола бедрами                                                                                                                       | количество<br>раз    | не менее          |                     |
|                                                |                                                                                                                                                                    |                      | 1                 |                     |
| 2.2.                                           | Поперечный шпагат с касанием<br>пола бедрами. Стопы и бедра<br>фиксируются на одной линии                                                                          | количество<br>раз    | не менее          |                     |
|                                                |                                                                                                                                                                    |                      | 1                 |                     |
| 2.3.                                           | Исходное положение-упор лежа,<br>выполнить сгибание и разгибание<br>рук, прыжком принять положение<br>упор присев, выполнить<br>выпрыгивание вверх<br>(за 20 сек.) | количество<br>раз    | не менее          |                     |
|                                                |                                                                                                                                                                    |                      | 6                 | 5                   |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                                                                                                                    |                      |                   |                     |
| 3.1.                                           | Спортивное звание «мастер спорта России»                                                                                                                           |                      |                   |                     |

### Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

| №<br>п/п | Форма аттестации     | Оценочные<br>материалы | Примечание                                                                                                   |
|----------|----------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Контрольные<br>тесты | Протокол               | Форма, разработанная Спортивной школой и<br>включающая тесты из<br>Рабочей программы тренера - преподавателя |

|    |                                   |                                  |                                                                                                                                                                                 |
|----|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                   |                                  |                                                                                                                                                                                 |
| 2. | Медико-биологические исследования | Заключение                       | Выдаются Заключение медицинским центром по всем видам исследования                                                                                                              |
| 3. | Переводные нормативы              | Протокол                         | Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов                    |
| 4. | Просмотровые сборы                | Заключение тренера-преподавателя | Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом |

#### **4. Рабочая программа по виду спорта «фитнес-аэробика»**

##### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

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

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале, в летнее время возможно на открытом воздухе в форме тренировки по общепринятой схеме. Программный материал объединён в целостную систему общеразвивающей спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

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

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

Изучение и совершенствование должно проводиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от неизвестного к известному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к обучающимся, что повысит эффективность педагогической управляемости учебно-тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения

элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

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

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

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

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

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

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

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

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

Этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки.

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

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

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

### **Этап начальной подготовки**

На этап начальной подготовки зачисление производится в соответствии с возрастом, на основе заявления от родителей, медицинского заключения, результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки соответствующих федеральным стандартам для зачисления на спортивную подготовку по виду спорта «фитнес-аэробика». Примерный тематический план подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки.

#### Общая физическая подготовка:

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

#### Специальная физическая подготовка:

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

#### Техническая подготовка:

- хореография (позиции рук, ног, ходьба на носках)
- акробатические упражнения (группировка сидя/лёжа, перекувырки вперед-назад, кувырок в группировке вперед-назад, стойка на лопатках /голове, колесо)

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

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

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

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

Общая физическая подготовка:

- легкоатлетические упражнения (бег на 20 м, прыжки в высоту, в длину);
- общеразвивающие упражнения (без предмета и с предметом);
- силовые упражнения (висы, упоры, подтягивание на гимнастической стенке, упражнения для мышц брюшного пресса, ног, спины и плечевого пояса);
- спортивные и подвижные игры, эстафеты;

Специальная физическая подготовка:

- балансовые удержания (удержание углов, стоек на голове и руках, равновесия на ноге левой, правой);
- упражнения для развития гибкости (шпагаты, мост, разновидности переворотов);
- упражнения на координацию (повороты на 360°, 540°, 720°);
- работа с утяжелителями для рук и ног.

Техническая подготовка:

- хореография (работа у хореографического станка, постановка композиций);
- акробатические упражнения (обучение и совершенствование динамических элементов, статических элементов, индивидуальная работа);
- балансовая работа (варианты переворотов: боковых, вперед, назад и с продольными вращениями; стойки на кистях силой);
- обязательная техническая программа.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисление производится на основе заявления от родителей или совершеннолетнего спортсмена, медицинского заключения, при наличии Иразряда (ССМ-1) и «кандидат в мастера спорта» (ССМ- 2), и по результатам сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки соответствующих федеральным стандартам для зачисления на спортивную подготовку по виду спорта «фитнес- аэробика».

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

Примерный тематический план подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Общая физическая подготовка:

- легкоатлетические упражнения (бег на 20 м, прыжки в высоту, в длину, кросс 1000-2000 м);
- силовые упражнения (висы упоры, подтягивание на гимнастической стенке, упражнения для мышц брюшного пресса, ног, спины и плечевого пояса);

Специальная физическая подготовка:

- балансовые удержания (удержание углов, стоек на голове и руках, выход силой в стойку на руках «мексиканка», стойки на одной руке, упоры на двух-одной руках);
- упражнения для развития гибкости (шпагаты - продольный, поперечный, мост, разновидности переворотов, складки-ноги вместе, ноги врозь);
- упражнения на координацию (повороты на 360°, 540°, 720°, 1080°);
- работа с утяжелителями для рук и ног.

Техническая подготовка:

- хореография (работа у хореографического станка, прыжковая хореография, постановка композиций);
- совершенствование техники выполнения индивидуальных элементов соревновательных упражнений по программе кандидата в мастера спорта:
  - изучение (повторение, совершенствование) групповых и индивидуальных элементов программы Мастера спорта России.
  - обязательная техническая программа

**Этап высшего спортивного мастерства**

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

Общая физическая подготовка:

- легкоатлетические упражнения (бег на 20 м, кросс 1000-3000 м);
- прыжки в высоту, в длину, на возвышенность;
- подъем переворотом на перекладине;
- поднимание ног на гимнастической стенке до касания за головой;
- упражнения для мышц спины с утяжелителями.

Специальная физическая подготовка:

- балансовые удержания (удержание углов, стоек на голове и руках, выход силой в стойку на руках «мексиканка», стойки на одной руке, упоры на двух-одной руках);
- упражнения для развития гибкости (шпагаты-продольный, поперечный, мост, разновидности переворотов, складки-ноги вместе, ноги врозь);
- упражнения на координацию (повороты на 360°, 540°, 720°, 1080°);
- совершенствование сложно-координационных технических элементов в лонже и на батуте);
- работа с утяжелителями для рук и ног.

Техническая подготовка:

- хореография (работа у хореографического станка, прыжковая хореография, отработка композиций);
- совершенствование техники групповых и индивидуальных элементов соревновательных упражнений по программе кандидата в мастера спорта:

- изучение (повторение, совершенствование) групповых и индивидуальных элементов программы Мастера спорта России;
- обязательная программа, произвольная программа;

Теоретическая подготовка связана с другими видами подготовки (общая физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры) - как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Тренер-преподаватель должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

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

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

### **Хореографическая подготовка.**

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

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

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

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

#### Общеразвивающие упражнения:

Для рук: основные положения рук - вниз, назад, вперед, вверх, в сторону; различные промежуточные положения рук: вперед-наружу, вверх-наружу, в сторонуснизу, вперед-книзу (кверху), влево-книзу, вверх-вперед-наружу, вперед-наружукнизу; положение кисти-вправо, влево, пальцы сжаты в кулак, кисть поднята, опущена сгибание и разгибание пальцев одновременно, последовательно, восьмерка, "волна" костью; переводы рук из одного положения в другое (с движением головой); движение 32 руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные);

Для туловища и ног.

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

Подготовительные движения:

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

Основные движения:

шаг галопа вперед, в сторону, назад; шаг польки вперед, в сторону, назад.

**Учебно-тематический план.**

| Этап спортивно й подготовки      | Темы по теоретической подготовке                                                                | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Этап начальной подготовки</b> | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b> | 540/720                     |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                  | История возникновения вида спорта и его развитие                                                | 68/80                       | Сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                  | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                   | 68/80                       | Октябрь          | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                  | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека       | 68/80                       | Ноябрь           | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.                                                                                                                                     |
|                                  | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                             | 68/80                       | Декабрь          | Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|                                  | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры                                             | 67/80                       | Январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                              |                                                                                                                    |                                                   |          |                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                              | и спортом                                                                                                          |                                                   |          | физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме                                                                                                                     |
|                                                              | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                                                 | 67/80                                             | Февраль  | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.                                                                                                                                  |
|                                                              | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | 67/80                                             | Март     | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.                                                              |
|                                                              | Закаливание организма                                                                                              | 67/80                                             | апрель   | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом                                                                                      |
|                                                              | Режим дня и питание обучающихся                                                                                    | 67/80                                             | май      | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                         |
|                                                              |                                                                                                                    |                                                   |          |                                                                                                                                                                                                                         |
| Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>                          | <b>УТ1,2-1140,<br/>УТ-3-1320,<br/>УТ-4,5-1500</b> |          |                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                              | Правила безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия                                 | 95/110/125                                        | Сентябрь | Ознакомление с инструкциями и правилами безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия                                                                                                      |
|                                                              | Основы организации учебнотренировочного процесса                                                                   | 95/110/125                                        | Октябрь  | Правила организации учебно-тренировочного процесса, нормы безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях                                                                                                        |
|                                                              | Роль и место восстановительных мероприятий для организма                                                           | 95/110/125                                        | Ноябрь   | Раскрытие понятия восстановительных мероприятий. Благотворное влияние на организм спортсмена                                                                                                                            |
|                                                              | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта                                    | 95/110/125                                        | Декабрь  | Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                                     |
|                                                              | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                                                 | 95/110/125                                        | Январь   | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах |
|                                                              | История возникновения олимпийского движения                                                                        | 95/110/125                                        | Февраль  | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).                                                                                                                |
|                                                              | Режим дня и питание                                                                                                | 95/110/125                                        | Март     | Расписание учебно-тренировочного и                                                                                                                                                                                      |

|                                               |                                                                                                  |             |                  |                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               | обучающихся                                                                                      |             |                  | учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание                                                                                         |
|                                               | Физиологические основы физической культуры                                                       | 95/110/125  | апрель           | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков |
|                                               | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | 95/110/125  | май              | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                                         |
|                                               | Психологическая подготовка                                                                       | 95/110/125  | июнь             | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                                                                 |
|                                               | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | 95/110/125  | июль             | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям                                          |
|                                               | Правила вида спорта                                                                              | 95/110/125  | август           | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях                                                             |
|                                               |                                                                                                  |             |                  |                                                                                                                                                                                                                     |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                  | <b>2580</b> |                  |                                                                                                                                                                                                                     |
|                                               | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 369         | Сентябрь-Октябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.        |
|                                               | Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность                                | 369         | Ноябрь-Ноябрь    | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.                                                                                                                                 |
|                                               | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | 369         | Январь-Февраль   | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности           |
|                                               | Психологическая подготовка                                                                       | 369         | Март-Апрель      | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая                                                                                                                                                    |

|                                     |                                                                                                                                       |            |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |                                                                                                                                       |            |                  | подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                     | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                                                                                 | 368        | Май              | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                     | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта                                                                  | 368        | Июнь             | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия (в переходный период спортивной подготовки)                                                  | 368        | Июль             | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
|                                     |                                                                                                                                       |            |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Этап высшего спортивного мастерства | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>                                                                                 | <b>300</b> |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                     | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | 500        | Сентябрь-Октябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                     | Социальные функции спорта                                                                                                             | 500        | Ноябрь-Ноябрь    | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                                                                      |     |                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                      |     |                |  | интеграции и социализации личности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                          | 500 | Январь-Февраль |  | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                                | 500 | Март-Апрель    |  | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта                 | 500 | Май-Июнь       |  | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Восстановительные средства и мероприятия (в переходный период спортивной подготовки) | 500 | Июль           |  | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

## V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА».

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "фитнес-аэробика" основаны на особенностях вида спорта

"фитнес-аэробика" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "фитнес-аэробика", по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);
- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более). Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение: – определяет максимальную наполняемость

учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

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

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

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. (п. 12 главы VI ФССП по виду спорта)

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. (п. 15 главы VI ФССП по виду спорта)

### **6.1. Материально - технические условия реализации программы.**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых.
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 612338);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- 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, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

*Указываются с учетом приложения №10 к ФССП по виду спорта.*

Таблица №12

| № п/п                                                                                | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1.                                                                                   | Доска информационная                              | штук              | 1                  |
| 2.                                                                                   | Зеркало (0,6х2 м)                                 | штук              | 20                 |
| 3.                                                                                   | Коврик гимнастический                             | штук              | 16                 |
| 4.                                                                                   | Мат гимнастический                                | штук              | 10                 |
| 5.                                                                                   | Мостик гимнастический пружинный                   | штук              | 2                  |
| 6.                                                                                   | Музыкальный центр                                 | комплект          | 1                  |
| 7.                                                                                   | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)          | комплект          | 4                  |
| 8.                                                                                   | Рулетка 30 м металлическая                        | штук              | 1                  |
| 9.                                                                                   | Скакалка гимнастическая                           | штук              | 20                 |
| 10.                                                                                  | Скамейка гимнастическая                           | штук              | 5                  |
| 11.                                                                                  | Станок хореографический                           | комплект          | 1                  |
| 12.                                                                                  | Стенка гимнастическая                             | штук              | 3                  |
| 13.                                                                                  | Степ - платформа                                  | штук              | 16                 |
| Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства |                                                   |                   |                    |
| 14.                                                                                  | Покрытие напольное для аэробики (помост)          | штук              | 1                  |
| 15.                                                                                  | Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг)              | комплект          | 10                 |
| 16.                                                                                  | Утяжелители для рук (от 0,2 до 0,5 кг)            | комплект          | 10                 |
| 17.                                                                                  | Скамейка наклонная                                | штук              | 3                  |

Таблица №13

### **Обеспечение спортивной экипировкой**

*Указываются с учетом приложения №11 к ФССП по виду спорта.*

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |              |               |                       |                             |         |      |      |
|------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|-----------------------|-----------------------------|---------|------|------|
| № п/п                                                            | Наименование | нищ а изм ене | Рас чет ная еди ниц а | Этапы спортивной подготовки |         |      |      |
|                                                                  |              |               |                       | Этап                        | Учебно- | Этап | Этап |

|   |                                                    |          |                 | начальной подготовки |                         | тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | совершенствования спортивного мастерства |                         | высшего спортивного мастерства |                         |
|---|----------------------------------------------------|----------|-----------------|----------------------|-------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------|-------------------------|
|   |                                                    |          |                 | количество           | Срок эксплуатации (лет) | количество                                         | Срок эксплуатации (лет) | количество                               | Срок эксплуатации (лет) | количество                     | Срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Костюм спортивный для выступлений на соревнованиях | штук     | На обучающегося | -                    | -                       | 2                                                  | 1                       | 3                                        | 1                       | 4                              | 1                       |
| 2 | Костюм спортивный (парадный)                       | штук     | На обучающегося | -                    | -                       | 1                                                  | 2                       | 1                                        | 1                       | 1                              | 1                       |
| 3 | Костюм спортивный (тренировочный)                  | штук     | На обучающегося | -                    | -                       |                                                    |                         | 1                                        | 2                       | 1                              | 2                       |
| 4 | Кроссовки                                          | пар      | На обучающегося |                      | -                       | 1                                                  | 1                       | 2                                        | 1                       | 2                              | 1                       |
| 5 | Футболка                                           | комплект | На обучающегося | -                    | -                       | 2                                                  | 1                       | 3                                        | 1                       | 3                              | 1                       |
| 6 | Шорты спортивные                                   | комплект | На обучающегося | -                    | -                       | 1                                                  | 1                       | 2                                        | 1                       | 2                              | 1                       |

## 6.2. Кадровые условия реализации программы.

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

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от

28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

### **Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

### **6.3. Информационно - методические условия реализации программы. Список литературных источников**

1. Аркаев Л. Я. Как готовить чемпионов: Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. - М. : Физкультура и спорт, 2004. - 325 с. : ил. - Библиогр.: с. 315-321.
2. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

3. Верхошанский Ю.В. Исследование закономерностей процесса становления спортивного мастерства в связи с проблемой оптимального управления многолетней тренировкой: автореф. дис... д-ра пед. наук. / Ю.В. Верхошанский; ВНИИФК. – М., 1973. – 29 с.
4. Гимнастика : учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М. : АCADEMIA, 2001. - 444 с.
5. Григорьянц И. А. Проблема готовности и организации предсоревновательной подготовки в гимнастике / И. А. Григорьянц ; Рос.гос. акад. физ. Культуры// Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 8. - С. 22-26. - Библиогр.: 12 назв.
6. Дюжина С. А. Инновационная методика поэтапного обучения гимнастическим упражнениям студентов факультета физической культуры :автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. А. Дюжина. - Смоленск, 2007. - 22 с. : ил. - Библиогр.: с. 21-22.
7. Еремина Е. А. Критерии оценки соревновательных нагрузок и моделирование предсоревновательной подготовки акробатов высокой квалификации :автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. А. Еремина ; КубГАФК. - Краснодар, 2002. - 24 с. : ил. - Библиогр.: с. 24.
8. Кудлин В. Я. Методика преподавания общеразвивающих упражнений : учебно-методическое пособие / В. Я. Кудлин, Н. В. Захарова ; МГАФК. - Малаховка, 2007. - 43 с. : ил. - Библиогр.: с. 43. - 37.26.
9. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб.пособие / Б.Х. Ланда. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2005. – 192 с.
10. Лемешева С. Г. Гимнастика : учебное пособие. Ч. 1 / С. Г. Лемешева, Л. В. Леонова ; ДВГАФК. - Хабаровск, 2004. - 107 с. : ил. - Библиогр.: с.
11. Лисицкая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2003. – 89с.
12. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т.-М.: Федерация аэробики России, 2002
13. Макарова Е. В. Психомоторная адаптация детей 9-10 лет к физическим нагрузкам в процессе занятий "биоэкономической гимнастикой":автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. В. Макарова ; КубГАФК. - Краснодар, 2002. - 24 с. : ил. - Библиогр.: с. 23-
14. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: учебная книга для завершающих уровней высш. физк. образования / Л.П. Матвеев. – М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб.для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
16. Менхин Ю. В. Комбинированные и комплексные упражнения : учебное пособие / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин ; МГАФК. - 2-е изд. - Малаховка, 2006. - 64 с. - 57.81.
17. Миллер Э. Б. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время / Э. Б. Миллер, К. Блэкмэн. - М. : Гранд, 2000. - 229 с. : ил.
18. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584
19. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
20. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / составители:

- Слущер О.С., Сиднева Л.В., Зайцева Г.А., Сахарова М.В. – М.: Федеральное агентство по физ. культ.и спорту, Федерация аэробики России, 2007 – 53с.
21. Романова Т. В. Совершенствование координационных способностей высококвалифицированных спортсменок в видах борьбы средствами аэробики :автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т. В. Романова ; РГУФК, ВНИИФК. - М., 2006. - 22 с. : ил. - Библиогр.: с.22. - Библиогр.: с.
  22. Сибгатулина Ф. Р. Прыжковая подготовка спортсменок в художественной гимнастике :автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ф. Р. Сибгатулина ; МГАФК. - Малаховка, 2004. - 25 с. : ил. - Библиогр.: с.
  23. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995. – 448 с.
  24. Сомкин А.А. Спортивная аэробика: классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов: монография / А.А. Сомкин. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2001. – 222 с.
  25. Специализация физкультурно-оздоровительные технологии : рабочая программа / МГАФК; сост. А. С. Чубуков, М. А. Причалов. - Малаховка, 2002. - 51 с. - Библиогр.: с. 49-50.
  26. Спортивная гимнастика : энциклопедия / сост. В. М. Смолевский; под ред. Л. Я. Аркаев. - М. : АНИТА-ПРЕСС, 2006. - 378 с. : ил.
  27. Терминология спорта: толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
  28. Тихонов В. Н. Терминология общеразвивающих упражнений : учебное пособие для студентов ИФК / В. Н. Тихонов ; МГАФК. - Малаховка, 2006. - 80 с. : ил. - Библиогр.: с.80. - 93.20.
  29. Тихонов В. Н. Учебная программа по теории и методике гимнастики (общий курс) для студентов дневного отделения, обучающихся по специальности 022300 -" Физическая культура и спорт" / В. Н. Тихонов ; МГАФК. - Малаховка, 2004. - 50 с. - Библиогр.: с. 48-50. - 12.73.
  30. Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
  31. Фитнес-аэробика. Правила соревнований на 2008-2009гг. / Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF). Общая ред. М.Ю. Ростовцевой; пер. М.Ю. Ростовцева, С.В. Михеева.– М.: Федерация фитнес-аэробики России, 2008 – 26с.
  32. Хабаров А. А. Методика базовой силовой подготовки спортсменов : учебное пособие / А. А. Хабаров. - Краснодар : Кубанский учебник, 2000. - 72 с.
  33. Чебураев В.С. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой / В.С. Чебураев [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2002. - №8. – С. 15-17.

### **Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. Министерство спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Олимпийский комитет России - [www.roc.ru](http://www.roc.ru)
3. Всемирное антидопинговое агентство - [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)
4. Российское антидопинговое агентство - [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)
5. Официальный сайт Федерации фитнес – аэробики России - [www.ffarsport.ru](http://www.ffarsport.ru)
6. Библиотека международной спортивной информации - [www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru)
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - [Lib.sportedu.ru](http://Lib.sportedu.ru)

8. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru),