ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО ПО
«СШ «Олимп»
_____ А.А. Акавов
Приказ от 28.12.2024 г. № 630

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «воздушно-силовая атлетика»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 15 лет и старше
Сроки реализации этапов:
этап начальной подготовки – 3 года;
учебно-тренировочный этап – 5 лет;
этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Разработчики:
заместитель директора
по учебно-спортивной работе И.Г.Матвеева
старший инструктор-методист: Е.А.Машковцева
тренер-преподаватель: К.А.Маслов

Содержание

1	Общие положения	3
1.1	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
1.2	Цели Программы	4
2	Характеристика программы	5
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2	Объем Программы	6
2.3	Виды (формы) обучения по Программе	6
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5	Календарный план воспитательной работы	11
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	15
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
3	Система контроля	18
3.1	Требования к результатам прохождения Программы	18
3.2	Оценка результатов освоения Программы	19
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки	19
4	Рабочая программа	25
4.1	Описание учебно-тренировочного процесса	26
4.2	Учебно-тематический план	37
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	43
6	Условия реализации Программы	44
6.1	Материально-технические условия	44
6.2	Кадровые условия	46
6.3	Информационно-методические условия	47

I. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Государственное автономное учреждение дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп» (далее – Учреждение) реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «воздушно-силовая атлетика» (далее – Программа). Программа предназначена для организации в Учреждении образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «воздушно-силовая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022 года № 1001 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «воздушно-силовая атлетика»[1] (далее – ФССП). Программа разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 02 апреля 2024 года № 395 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «воздушно-силовая атлетика».

Программа разработана с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «воздушно-силовая атлетика», спортивных дисциплин: воркаут фристайл, воркаут фристайл – пара, воркаут фристайл – пара смешанная, воркаут фристайл – группа, воркаут фристайл – группа смешанная.

Спортивная дисциплина «воркаут - фристайл».

В данной дисциплине проводится соревнование, в котором спортсмен выполняет обязательные сложно-технические элементы на специальном комплексе спортивных снарядов в течение определенного времени. Соревнования в спортивной дисциплине «воркаут фристайл» носят личный характер проведения соревнований.

Спортивная дисциплина «воркаут фристайл - пара» и «воркаут фристайл - пара смешанная»

В данных дисциплинах проводятся соревнования, в котором пара спортсменов выполняет обязательные сложно-технические элементы в течение определенного времени. Характерной особенностью парных соревновательных программ является участие каждого спортсмена в совместной работе единым образом. В программе должны быть различные способы организации коллективной работы: синхронное исполнение, поочередное исполнение, выполнение сложно-технических элементов в сотрудничестве (поддержки, балансы и т.д.).

Пары спортсменов могут состоять из двух мужчин и двух женщин, или из смешанных пар в зависимости от регламента соревнований.

Спортивные дисциплины «воркаут фристайл группа» и « воркаут фристайл – группа смешанная».

---

[1] (зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2022 года, регистрационный № 71576).

В данных дисциплинах проводится соревнование, в котором группа из трех спортсменов выполняет обязательные сложно-технические элементы на специальном комплексе спортивных снарядов в течение определенного времени.

Особенностью групповых соревновательных программ является участие каждого спортсмена в совместной работе единым образом. В программе должны быть представлены различные способы организации коллективной работы: синхронное исполнение, поочередное исполнение, выполнение сложно-технических элементов в сотрудничестве (групповые поддержки и балансы с участием трех спортсменов).

Каждая Группа состоит из четырех спортсменов (3 основных и 1 запасной). В программе выступления группы участвуют три спортсмена, а запасному спортсмену разрешено присутствовать в зоне соревнований во время выполнения программы, чтобы иметь возможность при необходимости заменить одного из спортсменов.

1.2. Цели Программы

Цели Программы: физическое воспитание личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в избранном виде спорта.

Задачи Программы:

- выявлять и отбирать наиболее одаренных детей и подростков;
- развивать у обучающихся физические качества, способности;
- формировать двигательные умения и навыки в избранном виде спорта;
- укреплять здоровье;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- формировать навыки коллективного взаимодействия, навыки и привычки этических норм поведения;
- изучать основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- создать условия для прохождения спортивной подготовки для достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивают 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 (недотренированности), 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 учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность; ориентирование на определение будущей профессии; приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика Программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, 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.

Для зачисления желающих в группы спортивной подготовки Учреждение проводит набор с 01 по 20 декабря текущего года. Набор осуществляется на основании индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности в области физической культуры и спорта. Допускается дополнительный набор обучающихся на второй и последующие годы обучения при наличии вакантных мест и выполнении обучающимся необходимых нормативов для зачисления на этап спортивной подготовки.

Нормативы для зачисления на этап спортивной подготовки определены в таблицах № 10-13.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «воздушно-силовая гимнастика» с учетом сроков

реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся) в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	15	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-5	18	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	18	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	1

2.2 Объем Программы

Объем Программы, определяющий количество часов в неделю, общее количество часов в год на этапах и годах спортивной подготовки, приведен в таблице № 2.

Таблица №2

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
	1	2	3	1	2	3	4	5		
Количество часов в неделю	6	6	8	12	12	14	14	20	20	24
Общее количество часов в год	312	312	416	624	624	728	728	1040	1040	1248

2.3. Виды (формы) обучения по Программе

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- форма обучения – очная;
- учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные;
- работа по индивидуальным планам;

- учебно-тренировочные мероприятия – виды и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий зависят от этапа спортивной подготовки, представлены в таблице № 3;

- спортивные соревнования – объем соревновательной деятельности определен в таблице № 4.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

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

	тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке				
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 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	5	5	5	5
Отборочные	-	-	4	4	4	4
Основные	-	-	2	2	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «воздушно-силовая атлетика»;

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

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Годовой учебно-тренировочный план определяет объем часов учебно-тренировочной работы по видам и годам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, представлен в таблице № 5.

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Пятый год		
		Недельная нагрузка в часах									
		6	6	8	12	12	14	14	20	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		12	12	12	6	6	6	6	6	2	1
1.	Общая физическая подготовка	110	106	142	94	94	109	109	135	105	125
2.	Специальная физическая подготовка	44	44	58	168	168	197	197	291	312	326
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	12	12	15	15	31	40	50
4.	Техническая подготовка	140	140	187	275	275	320	320	438	438	534
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	16	21	44	44	51	51	73	73	101
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	12	12	14	14	31	31	37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	8	19	19	22	22	41	41	75
	Общее количество часов в год	312	312	416	624	624	728	728	1040	1040	1248

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.5. Календарный план воспитательной работы

В центре воспитательного процесса находится личностное развитие обучающихся, их индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успехов. Календарный план воспитательной работы размещен в таблице № 6.

Таблица № 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;	В течение года

		- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
2.3	Соблюдение требований техники безопасности	**Проведение занятий, бесед на темы:** - инструктаж по технике безопасности;	В течение года

		- правила поведения на территории спортивного объекта; - соблюдение техники безопасности на водоемах	
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. Занятие на тему - определение понятий: флаг, герб, гимн Российской Федерации. Разучивание гимна и исполнение гимна на церемониях открытия (закрытия) спортивных соревнований.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами–преподавателями Учреждения - повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга. План

направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним изложен в таблице № 7.

Таблица № 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры-преподаватели). Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов и их законных представителей проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	ноябрь	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	декабрь	Тренеру-преподавателю включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное

			представление протокола проведения родительского собрания (с подписями законных представителей).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры-преподаватели). Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.
	2. Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	3. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»»	октябрь	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	декабрь	Тренеру-преподавателю включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры). Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.
	2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации учебно-тренировочных занятий и проведению соревнований. Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий,

самостоятельного изучения литературы. Обучающиеся овладевают принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий развивается способность обучающихся наблюдать за выполнением заданий другими обучающимися, находить ошибки и исправлятьих.

Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), и продолжается на всех последующих этапах спортивной подготовки. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований.

На учебно-тренировочном этапе обучающиеся самостоятельно ведут дневники самоконтроля, где ведется учет занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрируются результаты выступления на спортивных соревнованиях, делается их анализ. Обучающиеся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства самостоятельно составляют конспект учебно-тренировочного занятия и проводят занятие в группе начальной подготовки, принимают участие в судействе соревнований, проводимых Учреждением.

Таблица № 8

Планы инструкторской и судейской практики

Содержание мероприятия	Виды практических заданий	Сроки реализации
1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися этапа начальной подготовки	1.Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочногозанятия 2.Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий по общей физической подготовке 3.Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам 4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств 5.Подбор упражнений для совершенствования техники выполнения движения 6. Ведение дневника самоконтроля	Устанавливаются в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки
2. Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	1.Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя	
3. Выполнение необходимыхтребований для присвоения квалификационной категории	1.Судейство официальных спортивных соревнований 2. Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи	

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

Медицинские мероприятия направлены на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия обучающихся. Ежегодно обучающиеся проходят медицинский осмотр (обследование). Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам. Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса: чередования объема и интенсивности выполняемой обучающимися тренировочной работы, установления оптимальных интервалов отдыха между упражнениями, разнообразия содержания учебно-тренировочных занятий, переключения на другие виды деятельности, введения разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализации средств и методов подготовки. Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание и витаминизацию. Прием витаминов назначается врачом. Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды учебно-тренировочного занятия и ответственных соревнований, они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств приведены в таблице № 9.

Таблица № 9

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы,витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочныхи соревновательных нагрузок	В течение всего периода спортивной подготовки
2.	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ,теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия,УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции	В течение всего периода реализации годового учебно-тренировочного плана, с учетом физического состояния обучающегося По назначению врача

3.	Медико-восстановительные средства назначаются только врачом и применяются только под контролем врачебного персонала	В течение всего периода реализации Программы, с учетом физического состояния обучающегося

Объемы медицинских, медико-биологических, восстановительных мероприятий зависят от этапа спортивной подготовки и определены в годовом учебно-тренировочном плане. Конкретный объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяют тренер-преподаватель и врач, исходя из решения текущих задач спортивной подготовки.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, виде спорта «воздушно-силовая атлетика»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «воздушно-силовая атлетика»;

повышение уровеня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «воздушно-силовая атлетика»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «воздушно-силовая атлетка»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровеня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «воздушно-силовая атлетка»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижениеобучающимися высоких спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

Объем соревновательной деятельности по этапам и годам спортивной подготовки определен в таблице № 4.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе комплексов контрольных и контрольно-переводных нормативов, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации по годам и этапам спортивной подготовки.

Задачами аттестации являются:

достоверная оценка умений и навыков, уровня физической подготовленности обучающихся на этапах освоения Программы;

определение перспектив дальнейшей учебно-тренировочной работы с обучающимися;

определение этапа подготовленности обучающихся;

получение объективной информации для подготовки локального нормативного акта о переводе обучающегося на следующий этап (год) спортивной подготовки;

выявление проблем тренеров-преподавателей в выборе средств, методов учебно-тренировочного процесса, в оптимальном распределении тренировочных нагрузок.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать требованиям к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки разработаны с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «воздушно-силовая атлетика» (спортивных дисциплин), уровня спортивной квалификации обучающихся (спортивные разряды и спортивные звания).

Прием контрольно-переводных нормативов осуществляется с 15 по 25 декабря текущего года. Нормативы представлены в таблицах № 10-13.

Таблица № 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «воздушно-силовая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,3	5,6	4,9	5,7
1.2	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			8,1	9,0	7,9	8,9
1.3	Бег 2000 м	мин, с	не более		не более	
			10,0	12,10	-	12,00
1.4	Бег 3000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	15,00	-
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			170	150	195	160
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			20	8	27	9
1.7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+6	+7
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			6	-	9	-
1.9	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			-	10	-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Наскоки на возвышение 20 см (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			10	8	12	10
2.2	Лазание по гимнастической стенке (высота 3 м)	с	не более		не более	
			10,0	15,0	8,0	12,0
2.3	И.п. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			5		7	
2.4	И.п. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до	с	не менее		не менее	
			5,0		7,0	

	горизонтального положения «угол»			
2.5	И.п. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук (фиксация положения)	с	не менее 3,0	не менее 5,0

Таблица № 11

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 «воздушно-силовая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 100 м	с	не более 14,1	не более 17,4
1.2	Челночный бег 3х10 м	с	не более 7,7	не более 8,8
1.3	Бег 2000 м	мин, с	не более -	не более 12,30
1.4	Бег 3000 м	мин, с	не более 13,40	не более -
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 225	не менее 180
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 32	не менее 12
1.7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +8	не менее +11
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12	не менее -
1.9	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее -	не менее 12
1.10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 37	не менее 35
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Наскоки на возвышение 40 см (за 30 с)	количество раз	не менее 20	 16
2.2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 5	 3
2.3	Лежа на спине подъем ног до касания пола за головой	количество раз	не менее 20	 15
2.4	И.п. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального	с	не менее 20,0	 15,0

	положения «угол» (фиксация положения)			
2.5	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения (выполнять с обеих ног по очереди)	с	не менее	6,0
2.6	Поперечный шпагат, бедра касаются пола, стопы натянутые (фиксация положения)	с	не менее	20,0
2.7	И.п. – сед ноги вместе. Наклон вперед (фиксация положения)	с	не менее	30,0
2.8	И.п. – «мост» из положения лежа на спине. Отклонения плеч от вертикали не более 45 градусов (фиксация положения)	с	не менее	5,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»			

Таблица № 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
1.2	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,1	8,2
1.3	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,50
1.4	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12,00	-
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35

2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Наскоки на возвышение 50 см (за 30 с)	количество раз	не менее	
			25	20
2.2	Лазание по канату с помощью ног 4 м (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	5
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
2.4	И.п. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			5	3
2.5	И.П. – вис на турнике. Силой, сгибая руки, подъем в упор	количество раз	не менее	
			5	3
2.6	И.П. – вис, прогнувшись на турнике. Опутить тело в горизонтальный вис сзади (фиксация положения)	с	не менее	
			10,0	-
2.7	И.П. – вис на турнике. Опутить тело в горизонтальный вис сзади. Одна нога согнута, другая прямая (фиксация положения)	с	не менее	
			-	10,0
2.8	Стойка на руках на паралетсах (фиксация положения)	с	не менее	
			30,0	-
2.9	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			-	30,0
2.10	Шпагат с правой и левой ноги. Удержание рук наверху (фиксация положения)	с	не менее	
			20,0	-
2.11	Шпагат с правой и левой ноги с с опоры высотой 20 см. Удержание рук наверху (фиксация положения)	с	не менее	
			-	20,0
2.12	Поперечный шпагат, бедра касаются пола, стопы натянутые. Удержание рук наверху (фиксация положения)	с	не менее	
			20,0	-
2.13	Поперечный шпагат, бедра касаются пола, стопы вывернуты наружу. Удержание рук наверху (фиксация положения)	с	не менее	
			-	20,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд – «первый спортивный разряд»			

Таблица № 13

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «воздушно-силовая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	15,4
1.2	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,1	8,2
1.3	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,50
1.4	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12,00	-
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	10
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Наскоки на возвышение 50 см (за 30 с)	количество раз	не менее	
			30	25
2.2	Лазание по металлическому снаряду (пилон) или канату без помощи ног 4 м	с	не более	
			5,0	7,0
2.3	Горизонтальный упор на руках, ноги врозь, на параллельных брусьях, Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	-
2.4	Удержание горизонтальной опоры в плечо, корпус прямо, ноги вместе	с	не менее	
			-	6,0
2.5	Удержание бокового виса с опорой, корпус прямой, ноги вместе (фиксация положения)	с	не менее	
			8,0	6,0
2.6	Стойка на руках на параллельных брусьях (фиксация положения)	с	не менее	
			60,0	-
2.7	Стойка на руках на полу (фиксация положения)	с	не менее	
			-	50,0
2.8	Шпагат с правовой и левой ноги. Удержание рук наверху	с	не менее	
			20,0	-

	(фиксация положения)			
2.9	Шпагат с правовой и левой ноги с опорой высотой 20 см. Удержание рук наверху (фиксация положения)	с	не менее	
			-	20,0
2.10	Поперечный шпагат, бедра касаются пола, стопы натянутые. Удержание рук наверху (фиксация положения)	с	не менее	
			20,0	-
2.11	Поперечный шпагат, бедра касаются пола, стопы вывернуты наружу. Удержание рук наверху (фиксация положения)	с	не менее	
			-	20,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта» или спортивное звание «мастер спорта Росии»			

Результаты выполнения нормативов обучающимися заносятся в протоколы, которые хранятся в учебно-спортивном отделе Учреждения.

IV. Рабочая программа

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «воркаут» вида спорта «воздушно-силовая атлетика» основаны на особенностях вида спорта «воздушно-силовая атлетика» и его спортивных дисциплин: воркаут фристайл, воркаут фристайл – пара, воркаут фристайл – пара смешанная, воркаут фристайл – группа, воркаут фристайл – группа смешанная.

Реализация Программы осуществляется с учетом этапа спортивной подготовки. Годовые учебно-тренировочные планы Программы применяются для осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам: воркаут фристайл, воркаут фристайл – пара, воркаут фристайл – пара смешанная, воркаут фристайл – группа, воркаут фристайл – группа смешанная.

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 Псковской области по виду спорта «воздушно-силовая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «воздушно-силовая атлетика» 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 «воздушно-силовая атлетика»: воркаут фристайл, воркаут

фристайл – пара, воркаут фристайл – пара смешанная, воркаут фристайл – группа, воркаут фристайл – группа смешанная.

Рабочая программа содержит описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки, учебно-тематический план для вышеназванных дисциплин вида спорта «воздушно-силовая атлетика».

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый год этапа спортивной подготовки на основании Программы. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися;

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения Программы обучающимися.

4.1. Описание учебно-тренировочного процесса

Этап начальной подготовки

Теоретическая подготовка. Цель – создание представлений о воздушно-силовой атлетике как виде спорта. Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки, является необходимым элементом эффективного выполнения всех других разделов. Основная направленность теоретической подготовки на данном этапе – создание представлений о воздушно-силовой атлетике как виде спорта, гигиенические основы физической культуры и спорта. Средства и методы теоретической подготовки - основными методами теоретической подготовки в группах этапа начальной подготовки являются: беседы, демонстрации простейших наглядных пособий, просмотр учебных фильмов.

Техническая подготовка. Цель – овладение основами техники воздушно-силовой атлетики. Задачи: обучение обращению с инвентарем; обучение выполнению элементов на снарядах, выполнению комбинаций, состоящих из элементов на снарядах. Содержание работы - овладение основами техники воздушно-силовой атлетики: ознакомление с инвентарем, тренажерами и снарядами. Обучение: освоение координации движений на тренажерах, снарядах, формирование специфических комплексных ощущений. Закрепление основ техники воздушно-силовой гимнастики: основной двигательной структуры элементов, комбинаций. Ознакомление с элементами воздушно-силовой атлетики: статистическими, динамическими, переменными.

Физическая подготовка. Цель – всестороннее физическое развитие на основе широкого применения средств общей физической и специальной физической подготовки. Задачи: обучение специальным и вспомогательным упражнениям; развитие отстающих мышечных групп и двигательных качеств; развитие общей выносливости, силовых и скоростных качеств. Характерной особенностью этапа является: преимущественное использование средств общей физической подготовки; естественный прирост двигательных качеств вследствие возрастного развития организма; применяется максимально расширенный круг средств тренировки. Средства тренировки. Общая физическая подготовка: овладение широким комплексом двигательной активности при выполнении следующих упражнений: бег средней интенсивности и с равномерной скоростью, выполнение упражнений специального и общеразвивающего характера, упражнения на координацию, ловкость, гибкость и равновесие, спортивных игр.

Тактическая подготовка. Цель – создание общего представления о тактических действиях в избранном виде спорта. Формирование знаний по общим основам тактики. Определение показателя роли тактических знаний и умений в достижении высоких спортивных результатов. На данном этапе основным методом тактической подготовки является приобретение теоретических знаний по тактике. Создание общего представления о тактических действиях достигается, прежде всего, путем приобретения теоретических сведений с привлечением наглядных методов. Содержание работы. Общие представления об организации и проведении соревнований, о спортивных дисциплинах соревнований. Соревновательная подготовка. Выполнение контрольно-переводных нормативов.

Годовые учебно-тренировочные планы для групп этапа начальной подготовки по годам обучения представлены в таблицах № 14-16.

Таблица № 14

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки (первый год)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	110	10	10	11	9	12	8	11	9	7	9	7	7
Специальная физическая подготовка	44	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	140	12	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10
Тактическая, теоретическая,	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

психологическая подготовка													
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
ВСЕГО	312	26	24	28	26	28	24	28	26	24	26	24	28

Таблица № 15

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки (второй год)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	106	9	9	9	9	9	9	9	9	8	9	8	9
Специальная физическая подготовка	44	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	140	12	11	13	12	13	11	13	12	11	12	11	9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
ВСЕГО	312	26	24	28	26	28	24	28	26	24	26	24	28

Таблица № 16

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки (третий год)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	142	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11
Специальная физическая подготовка	58	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	187	16	15	17	15	15	15	17	17	15	17	15	13
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8
ВСЕГО	416	34	32	36	34	34	34	36	36	34	36	34	36

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Цели подготовки: содействие гармоническому развитию и углублённое овладение специализацией. Основная задача учебно-тренировочных групп - обеспечение разносторонней физической подготовленности обучающегося на основе планомерного увеличения объема тренировочных нагрузок и подбора средств и методов тренировки, позволяющих осуществить эту подготовку целенаправленно, с учетом специфики вида спорта «воздушно-силовая атлетика». Основное направление в работе – развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, воспитания силовой выносливости, изучение и закрепление основ техники изранного вида спорта, приобретение тактического опыта. Годичный цикл подготовки групп учебно-тренировочного этапа делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Техническая подготовка. Цель - формирование эффективной техники воздушно-силовой атлетики; обучение техническим элементам: кувырок вперед, кувырок назад, поднятие туловища из положения вис на высокой перекладине, поднятие туловища на параллельных перекладинах, подъем с переворотом на перекладине, выход силой на перекладине. Задачи: владение оптимальной структурой движений при выполнении элементов воздушно-силовой атлетики; формирование специальных ощущений атлета; овладение техникой сложно-технических элементов, выполняемых на комплексе снарядов; обучение элементам соревновательной деятельности; расширение диапазона специальных двигательных навыков.

Физическая подготовка. Цель - разносторонняя специальная физическая подготовка с акцентированным развитием силовых качеств. Задачи: выполнение полного объема тренировочных нагрузок по всем аспектам подготовки; развитие специальной выносливости атлета; овладение всеми специальными упражнениями. Характерными особенностями этапа являются: выполнение элементов на перекладине: «флажок», передний вис, «ласточка», «солнышко»; участие в соревнованиях не является первоочередным стимулом совершенствования и ещё не подчиняет себе направленность учебно-тренировочного процесса; начинает использоваться полный объём средств специальной подготовки.

Тактическая подготовка. Цель - освоение основных тактических приёмов. Задачи: научиться распределению сил при выполнении сложно-тактических элементов; уметь применять различные тактические варианты; уметь выбирать рациональный тактический вариант ведения борьбы в зависимости от соревновательной ситуации. Основными методами являются - наглядный и упражнения с привлечением словесных методов. На этом этапе тактические действия совершенствуются и доводятся до уровня навыка. Осуществляется это при помощи следующих средств – индивидуально, с привлечением товарищей по команде в условиях моделирования соревновательной обстановки, в соревновательных условиях. Ознакомление с тактическими вариантами выполнения сложных комбинаций на соревнованиях. Изучение и обработка вариантов комбинаций. Изучение связи между условиями и тактикой.

Соревновательная подготовка. Цель - овладение представлениями о системе подготовки атлета и эффективной технике воздушно-силовой атлетики. Используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки в данном виде спорта, разбор и анализ техники и методов обучения и тренировки, просмотр кинограмм, кинокольцовок, лекции по вопросам обучения и тренировки.

Годовые учебно-тренировочные планы для групп учебно-тренировочного этапа по годам обучения представлены в таблицах № 17-21.

Таблица № 17

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (первый год)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	94	9	7	9	8	9	7	7	6	8	8	8	8
Специальная физическая подготовка	168	14	12	16	14	15	11	14	13	13	14	15	17
Участие в спортивных соревнованиях	12	-	1	-	1	2	2	2	2	2	-	-	-
Техническая подготовка	275	23	24	24	23	23	23	24	24	23	24	24	16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2
Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19	-	-	-	-	-	3	3	3	-	-	-	10
ВСЕГО	624	51	48	54	51	54	51	54	54	51	51	51	54

Таблица № 18

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (второй год)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	94	9	7	9	8	9	7	7	6	8	8	8	8
Специальная	168	14	12	16	14	15	11	14	13	13	14	15	17

физическая подготовка													
Участие в спортивных соревнованиях	12	-	1	-	1	2	2	2	2	2	-	-	-
Техническая подготовка	275	23	24	24	23	23	23	24	24	23	24	24	16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2
Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19	-	-	-	-	-	3	3	3	-	-	-	10
ВСЕГО	624	51	48	54	51	54	51	54	54	51	51	51	54

Таблица № 19

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (третий год)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	109	10	8	9	9	8	9	9	9	9	10	9	10
Специальная физическая подготовка	197	16	14	17	17	17	17	16	16	16	17	17	17
Участие в спортивных соревнованиях	15	-	2	1	2	2	2	2	2	2	-	-	-
Техническая подготовка	320	28	26	27	26	28	26	26	28	27	28	28	22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	51	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	2
Инструкторская и судейская практика	14	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	22	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	10
ВСЕГО	728	60	56	62	60	62	60	62	62	60	62	60	62

Таблица № 20

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (четвертый год)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	109	10	8	9	9	8	9	9	9	9	10	9	10
Специальная физическая подготовка	197	16	14	17	17	17	17	16	16	16	17	17	17
Участие в спортивных соревнованиях	15	-	2	1	2	2	2	2	2	2	-	-	-
Техническая подготовка	320	28	26	27	26	28	26	26	28	27	28	28	22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	51	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	2
Инструкторская и судейская практика	14	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	22	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	10
ВСЕГО	728	60	56	62	60	62	60	62	62	60	62	60	62

Таблица № 21

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (пятый год)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	135	10	10	11	11	11	13	12	11	12	11	11	12
Специальная физическая подготовка	291	24	24	25	26	24	22	23	23	24	24	25	27
Участие в спортивных соревнованиях	31	2	2	2	2	3	4	3	4	3	3	3	-
Техническая подготовка	438	38	36	37	37	37	36	37	37	36	37	36	34
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	73	6	4	7	6	7	6	7	7	6	7	6	4
Инструкторская и судейская практика	31	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	41	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	9
ВСЕГО	1040	86	80	88	88	88	86	88	88	86	88	86	88

Этап совершенствования спортивного мастерства

Основная задача групп совершенствования спортивного мастерства - завершение базовой подготовки обучающихся, создание предпосылок для последующего достижения высоких результатов. Основное направление в работе - дальнейшее развитие общей и силовой подготовки, абсолютной силы, развитие специальной выносливости, совершенствование технического и тактического мастерства, стойкости к сбивающим факторам, освоение возрастающих объемов тренировочных нагрузок и доведение их до величин, характерных для периода достижения высших спортивных результатов.

Распределение учебно-тренировочных нагрузок по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям для групп этапа совершенствования спортивного мастерства представлено в таблице № 22.

Таблица № 22

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	135	10	10	11	11	11	13	12	11	12	11	11	12
Специальная физическая подготовка	291	24	24	25	26	24	22	23	23	24	24	25	27
Участие в спортивных соревнованиях	31	2	2	2	2	3	4	3	4	3	3	3	-
Техническая подготовка	438	38	36	37	37	37	36	37	37	36	37	36	34
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	73	6	4	7	6	7	6	7	7	6	7	6	4
Инструкторская и судейская практика	31	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	41	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	9
ВСЕГО	1040	86	80	88	88	88	86	88	88	86	88	86	88

Этап высшего спортивного мастерства

Основными задачами обучения в группах высшего спортивного мастерства являются: достижение максимального уровня физической, технической, тактической, психологической подготовленности; индивидуализация техники выполнения сложных комбинаций; реализация оптимальных тактических вариантов на соревнованиях; участие в официальных спортивных соревнованиях; выполнение функций помощника тренера-преподавателя; выполнение разрядных норм и требований мастера спорта России.

Процесс обучение в группах высшего спортивного мастерства направлен на подготовку обучающихся к достижению максимально возможного для них спортивного результата. Объемы специальной физической и общей физической тренировочной нагрузки различной интенсивности должны соответствовать

планируемому уровню спортивного результата и иметь индивидуальные параметры, которые определяются на основе динамики объемов нагрузки, выполненных в группах учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и текущего состояния спортсмена.

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа высшего спортивного мастерства представлен в таблице № 23.

Таблица № 23

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа высшего спортивного мастерства

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	125	11	10	10	10	12	9	10	10	10	12	10	11
Специальная физическая подготовка	326	28	24	28	28	26	26	28	28	28	29	26	27
Участие в спортивных соревнованиях	50	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	3
Техническая подготовка	534	45	44	46	42	48	44	46	46	42	46	44	41
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	101	8	8	10	8	8	8	10	10	8	8	8	7
Инструкторская и судейская практика	37	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	75	5	4	6	5	6	5	6	6	5	6	5	16
ВСЕГО	1248	104	96	108	100	108	100	108	108	100	108	100	108

В случае необходимости в рабочую программу вносятся изменения, которые проходят процедуру утверждения.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке по этапам спортивной подготовки, представлен в таблице № 24.

Таблица № 24

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**540/660**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	60/60	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	60/60	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	60/60	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	60/120	апрель-май	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	60/120	июнь-июль	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы	60/60	август	Понятие о технических

	обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	60/120	сентябрь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	60/60	октябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	60/60	ноябрь-декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения	**1140/1800**		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60/60	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	60/60	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	120/120	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к

специализации)				спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	60/180	апрель-май	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120/240	июнь-июль	Структура и содержание Дневника самообучающегося. Классификации и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	180/360	август-октябрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	240/360	июнь-сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	120/180	март, октябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	180/240	апрель-декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	**1800**		
	Олимпийское движение.	120	январь	Олимпизм как метафизика

Этап совершенствования спортивного мастерства	Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта			спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	360	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	360	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	360	апрель-май	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	240	июнь	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	360	июль-ноябрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.

				Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	**2220**		
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	240	январь	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	360	февраль	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функция). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	480	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный	660	апрель-июнь	Современные тенденции совершенствования системы

	процесс			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	480	июль-октябрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления; питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам: воркаут фристайл, воркаут фристайл – пара, воркаут фристайл – пара смешанная, воркаут фристайл – группа, воркаут фристайл – группа смешанная вида спорта «воздушно-силовая атлетика» относится соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (таблица № 25). Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки учитывается при разработке годового учебного плана.

Таблица № 25

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка	25-37	25-37	12-17	12-17	9-11	9-11
2	Специальная физическая подготовка	13-17	13-20	23-34	23-34	25-34	25-36
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	2-5	2-5	3-7	3-7
4	Техническая подготовка	40-54	40-54	42-54	42-54	42-55	42-56
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-6	3-6	5-9	5-9	5-9	5-11
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6

VI. Условия реализации Программы

Условия реализации Программы включают материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

6.1. Материально-технические условия

Для реализации этапов спортивной подготовки предусматриваются требования к материально-техническим условиям: наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238); обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 26); обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 27); обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Таблица № 26

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Комплекс спортивных снарядов «Бар Корт»	комплект	1
2	Хайлетсы (металлические брусья малой высоты)	комплект	1
3	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	4
4	Утяжелители перчатки (от 0,5 до 2 кг)	комплект	4
5	Утяжелители манжеты для ног (от 0,5 до 4 кг)	комплект	4
6	Утяжелитель-жилет для корпуса (от 2 до 24 кг)	комплект	4
7	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
8	Подвес-эспандер металлический шар 80 мм	штук	6
9	Подвес-эспандер металлический шар 100 мм	штук	6

10	Подвес-эспандер горизонтальный блок металлический 80 мм	штук	6
11	Подвес-эспандер вертикальный металлический цилиндр (нунчаки)	штук	6
12	Подвес-эспандер горизонтальный крутящийся металлический цилиндр	штук	6
13	Подвес-эспандер кистевой	штук	6
14	Нейлоновый подвес с карабином (петля)	штук	6
15	Резиновая петля (жгут)	штук	6
16	Магнезия	кг	6
17	Музыкальный центр	штук	1
18	Скакалка гимнастическая	штук	12
19	Стенка гимнастическая	штук	4
20	Мат поролоновый (200 х 300 х 40 см)	штук	10
21	Мат «ласточкин хвост» (100х100х40 см)	штук	20
22	Коврик гимнастический	штук	12
23	Ремень для растяжки	штук	12
24	Резиновые жгуты разной упругости	комплект	12
25	Тумба для прыжков	штук	2
26	Магнезия (жидкая в тюбиках)	штук	12
27	Блок для растяжки (225х150х75 мм)	штук	24

Таблица № 27

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование												
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки								
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Майка спортивная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Перчатки (гимнастические накладки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Трико спортивное	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки, установленным ФССП.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.012021, 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 «воздушно-силовая атлетика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

В целях сохранения непрерывности профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждение организует и обеспечивает их участие в курсах повышения квалификации.

6.3. Информационно-методические условия

1. Зайцев А.А. Силовая подготовка в воздушно-силовой атлетике / А. А. Зайцев, В. Ф. Саяпина - Текст : электронный // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе : Материалы Всероссийской научно-методической конференции, Москва, 01–04 февраля 2017 года. – Москва: Российский государственный университет нефти и газа (национальный исследовательский университет) имени И.М. Губкина, 2017. – С. 157-160.

2. Косенко В.А. Выявление возможности занятий воздушно-силовой атлетикой (на примере полотен) в реабилитации людей с ПОДА / В. А. Косенко, Н. Л. Умнякова // Физическая культура и здоровье подрастающего поколения : сборник научных и методических статей / Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2017. – С. 111-115.

3. Кузнецов А.В. Воркаут - современное средство развития силовых способностей / А. В. Кузнецов, О. А. Солоненко - Текст : электронный // Вестник Ярославского высшего военного училища противовоздушной обороны. – 2021. – № 2(13). – С. 82-85.

4. Литвинов С.В. Воздушно-силовая атлетика как новое направление массового спорта в России / С. В. Литвинов, М. О. Семенов - Текст : электронный // Вестник спортивной истории. – 2016. – № 4(6). – С. 49-57.

5. Правила по Воздушно-силовой атлетике спорт на пилоне воздушные полотна воздушное кольцо подвесной пилон воздушная спираль воздушный куб: Официальным является текст на английском языке, утвержденный World Association Air Power Athletics (WAAPA). – 2017.

6. Прокофьева Л.Г. Особенности подготовки юных спортсменов воздушной гимнастики на снаряде "воздушные полотна" / Л. Г. Прокофьева, Е. Д. Чупрова - Текст : электронный // Тенденции развития науки и образования. – 2019. – № 56-7. – С. 77-80.

7. Смоляков П.В. Воздушно-силовая атлетика как новое направление физкультурно-спортивного движения / П. В. Смоляков, С. В. Алексеев, К. И. Кузнецова - Текст : электронный // Спорт: экономика, право, управление. – 2017. – № 4. – С. 5-9.

8. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика : учебник : для студентов высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Физическая культура" / [Крючек Е. С., Терехина Р. Н., Степанова И. А. и др.] ; под редакцией Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. - Москва : Академия, 2019. – С. 23-24.

9. Тишаева И.В. Развитие спортивной дисциплины «спорт на пилоне» в современном мире / И. В. Тишаева, Л. А. Якимова - Текст : электронный // Научно-методические аспекты подготовки спортсменов : Материалы I Всероссийской научно-практической конференции, Омск, 14–15 апреля 2021 года. – Омск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта", 2021. – С. 274-279.

10. Федерация воздушно-силовой атлетики России: официальный сайт: Информационное письмо «Федерации воздушно-силовой атлетики России».

11. Федерация воздушно-силовой атлетики России: официальный сайт: Устав Общероссийской физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация воздушно-силовой атлетики России».