

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по фиджитал спорту в дисциплине ритм-симулятор (далее – Программа) составлена на основании Приказа Министерства Sports Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 и является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного процесса в МАУ ДО «Спортивная школа «Центр цифровых видов спорта» Сургутского района».

Программа отвечает федеральным государственным требованиям, предъявляемым к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05 ноября 2025 г. № 917). Целью многолетней подготовки фиджитал-спортсменов является формирование специфической структуры спортивных способностей к спорту высших достижений на основе поддержания оптимальной динамики развития технического мастерства и функциональных возможностей.

ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фиджитал спорт» в спортивной дисциплине «ритм-симулятор», вид программы «Just Dance», определяет содержание и организацию многолетнего учебно-тренировочного процесса и направлена на последовательную подготовку спортсменов от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства.

Программа учитывает специфику спортивной дисциплины «ритм-симулятор», в которой результат спортивной деятельности формируется в процессе взаимодействия спортсмена с цифровой игровой системой посредством выполнения двигательных действий в соответствии с визуальным и музыкальным сопровождением.

В качестве программно-технической основы подготовки используется ритм-симулятор Just Dance. Игровой процесс предусматривает воспроизведение спортсменом демонстрируемых на экране двигательных последовательностей и хореографических комбинаций в установленном музыкальном темпе. Игровая система посредством используемых технических средств фиксирует выполнение двигательных действий и формирует цифровой результат.

Таким образом, тренировочная и соревновательная деятельность в дисциплине сочетает физическую активность спортсмена, техническое выполнение двигательных элементов и взаимодействие с цифровой средой.

Специфика ритм-симулятора определяет комплексный характер спортивной подготовки. Для достижения высоких спортивных результатов спортсмен должен обладать достаточным уровнем общей и специальной физической подготовленности, координационными способностями, быстротой реакции, чувством ритма, двигательной памятью, выносливостью, гибкостью, способностью сохранять равновесие и точно воспроизводить заданные двигательные последовательности.

Значительное место в подготовке занимает развитие способности согласовывать движения верхних и нижних конечностей, быстро изменять положение тела, выполнять движения различной амплитуды и направления, своевременно переходить от одного двигательного элемента к другому и сохранять качество исполнения в условиях возрастающего физического и психоэмоционального утомления.

Особенностью спортивной дисциплины является выполнение двигательных действий в темпе, определяемом музыкальной композицией. Спортсмен не может произвольно изменять скорость выполнения элементов, продолжительность отдельных движений или последовательность их выполнения. В связи с этим важными компонентами подготовленности являются чувство ритма, способность к синхронизации движений с музыкальным сопровождением и устойчивость двигательного навыка.

Техническая подготовка спортсмена предусматривает изучение и совершенствование двигательных элементов, связок и целостных композиций, формирование правильной пространственной структуры движения, освоение траектории, направления, амплитуды и темпа выполнения элементов.

Обучение осуществляется последовательно: от освоения отдельных простых двигательных действий к выполнению их сочетаний и далее — к стабильному воспроизведению целостных музыкальных композиций в условиях, приближенных к соревновательным.

Важным компонентом подготовки является развитие двигательной памяти. По мере повышения спортивного мастерства спортсмен должен не только реагировать на визуальную информацию, демонстрируемую игровой системой, но и запоминать структуру музыкальной композиции, последовательность элементов, особенности переходов между ними и наиболее сложные участки.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств, непосредственно обеспечивающих результативность соревновательной деятельности: специальной выносливости, координации, быстроты двигательной реакции, динамического равновесия, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости и специальной гибкости.

Общая физическая подготовка обеспечивает необходимую функциональную базу для освоения возрастающих специальных нагрузок, способствует гармоничному физическому развитию спортсмена, укреплению здоровья и профилактике травматизма.

С увеличением уровня спортивного мастерства возрастает значение индивидуализации тренировочного процесса. Подбор упражнений, музыкальных композиций, объема и интенсивности нагрузки осуществляется с учетом уровня подготовленности спортсмена, особенностей его двигательной деятельности, результатов тестирования и соревновательной практики.

Психологическая подготовка направлена на развитие устойчивости внимания, эмоциональной стабильности, способности сохранять концентрацию в течение всей музыкальной композиции, продолжать эффективное выполнение программы после допущенной ошибки и сохранять работоспособность в условиях соревновательного напряжения.

В процессе подготовки спортсмены также осваивают правила вида спорта и спортивной дисциплины, требования к проведению соревнований, основы судейства, правила безопасного использования спортивного и игрового оборудования, основы цифровой грамотности, самоконтроля, спортивной гигиены и восстановления.

Программа предусматривает применение различных форм учебно-тренировочной деятельности: изучение отдельных двигательных элементов, выполнение специальных физических упражнений, разучивание фрагментов музыкальных композиций, целостное прохождение композиций, контрольные тренировки, моделирование соревновательной деятельности и участие в спортивных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки преимущественное значение имеют формирование интереса к систематическим занятиям спортом, освоение основ двигательной деятельности, развитие общей физической подготовленности, координации и чувства ритма.

На учебно-тренировочном этапе увеличивается объем специальной физической и технической подготовки, совершенствуется выполнение

двигательных комбинаций, формируется устойчивость технических навыков и приобретается соревновательный опыт.

На этапе совершенствования спортивного мастерства тренировочный процесс приобретает выраженную специализированную направленность. Увеличивается доля технической подготовки и соревновательного моделирования, осуществляется индивидуальная работа над недостатками подготовленности и повышением стабильности спортивного результата.

На этапе высшего спортивного мастерства подготовка строится преимущественно на основе индивидуального планирования и направлена на достижение максимально возможных спортивных результатов, поддержание высокого уровня специальной физической и технической подготовленности, совершенствование соревновательной надежности и обеспечение успешного участия в соревнованиях высокого уровня.

Содержание Программы построено на принципах последовательности, непрерывности и постепенного повышения требований к уровню подготовленности спортсмена. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки увеличиваются по мере перехода спортсмена на последующие этапы спортивной подготовки с учетом возраста, спортивной квалификации, функционального состояния и индивидуальных особенностей.

Реализация Программы должна обеспечить формирование спортсмена, способного эффективно выполнять соревновательные действия в спортивной дисциплине «ритм-симулятор», сочетая высокий уровень физической подготовленности, техническую точность двигательных действий, способность взаимодействовать с цифровой игровой системой и устойчивость к соревновательным нагрузкам.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИДЖИТАЛ СПОРТА

Фиджитал спорт представляет собой современное направление спортивной деятельности, основанное на сочетании цифровой и физической составляющих соревновательного процесса. Его отличительной особенностью является интеграция компьютерных технологий, игровых платформ и программного обеспечения с двигательной активностью спортсмена. При этом результат соревновательной деятельности определяется не только уровнем владения цифровым интерфейсом, но и физической, координационной, технической и психологической подготовленностью спортсмена.

Спортивная дисциплина «ритм-симулятор» является одной из наиболее наглядных форм реализации принципов фиджитал спорта, поскольку цифровое взаимодействие спортсмена с игровой системой непосредственно

связано с выполнением двигательных действий. Спортсмен воспринимает визуальные и музыкальные сигналы, воспроизводит заданную последовательность движений, а игровая система фиксирует качество их выполнения и формирует цифровой результат.

Основной отличительной особенностью ритм-симулятора является **неразрывная связь цифровой и двигательной деятельности**. В отличие от ряда компьютерных дисциплин, где основные действия осуществляются посредством клавиатуры, компьютерной мыши или игрового контроллера, в ритм-симуляторе тело спортсмена непосредственно участвует во взаимодействии с цифровой средой. Для достижения высокого результата необходимо своевременно и технически правильно выполнять движения, соответствующие заданному игровому алгоритму.

Данная особенность определяет содержание спортивной подготовки. Тренировочный процесс должен включать не только освоение особенностей программного обеспечения и механики конкретной игровой платформы, но и развитие физических качеств, необходимых для продолжительного выполнения двигательных действий с высокой точностью и интенсивностью.

Особое значение в ритм-симуляторе имеет **координационная подготовка спортсмена**. Соревновательная деятельность требует согласованной работы различных частей тела, способности быстро изменять положение тела в пространстве, сохранять равновесие и точно воспроизводить двигательные комбинации. Спортсмен должен одновременно воспринимать изображение на экране, музыкальный ритм и пространственные характеристики движения, после чего практически без задержки преобразовывать полученную информацию в двигательное действие.

Поэтому в процессе спортивной подготовки значительное внимание уделяется развитию общей и специальной координации, чувства ритма, пространственной ориентации, быстроты двигательной реакции и способности к перестроению движений.

Еще одной особенностью дисциплины является **высокая роль зрительно-двигательной реакции и скорости обработки информации**. Во время прохождения музыкальной композиции спортсмен постоянно получает новые визуальные стимулы и должен своевременно реагировать на изменение последовательности движений. Даже незначительная задержка реакции или неправильное определение характера движения может привести к снижению цифрового результата либо применению предусмотренных правилами соревнований штрафных санкций.

В связи с этим подготовка спортсмена должна предусматривать развитие способности длительное время сохранять концентрацию внимания,

быстро переключаться между двигательными элементами и действовать в условиях ограниченного времени на принятие решения.

Существенной особенностью ритм-симулятора является также **выполнение соревновательной нагрузки в заданном музыкальном темпе**. Спортсмен не может самостоятельно выбирать скорость выполнения упражнения или продолжительность отдельных элементов. Характер нагрузки определяется музыкальной композицией и заложенной в нее последовательностью движений. На протяжении всей композиции спортсмену необходимо сохранять требуемый темп и точность исполнения вне зависимости от уровня накопленного физического и психоэмоционального утомления.

По этой причине специальная физическая подготовка спортсменов должна быть направлена на развитие общей и специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, подвижности, координации и способности поддерживать качество двигательных действий при повышении интенсивности нагрузки.

Специфика ритм-симулятора предполагает **необходимость предварительного освоения и запоминания двигательных последовательностей**. Результативность спортсмена определяется не только способностью реагировать на изображение непосредственно во время выполнения композиции, но и уровнем сформированности двигательной памяти. Систематическое повторение музыкальных композиций позволяет спортсмену заранее прогнозировать последующие элементы, точнее выбирать исходное положение тела и своевременно выполнять переход между движениями.

В процессе подготовки поэтому применяются разбор музыкальных композиций, поэлементное изучение движений, соединение отдельных элементов в связки и последующее выполнение полной двигательной последовательности в соревновательном темпе.

Важной отличительной характеристикой дисциплины является наличие **двух взаимосвязанных способов оценки соревновательного результата**. Одна часть действий спортсмена оценивается цифровой системой в автоматическом режиме на основании алгоритмов соответствующего программного обеспечения. Одновременно правила соревнований могут предусматривать контроль выполнения отдельных обязательных двигательных элементов спортивными судьями.

Такой подход позволяет учитывать особенности цифрового оборудования и программных алгоритмов, которые не во всех случаях способны объективно определить полноту выполнения спортсменом

отдельных движений. Спортсмен, таким образом, должен стремиться не только к получению максимально возможного цифрового результата, но и к правильному выполнению предусмотренных правилами обязательных элементов.

Особенностью тренировочной и соревновательной деятельности является также **зависимость результата от технических средств**. Для проведения занятий и соревнований используются игровые платформы, контроллеры движения, устройства отображения информации, программное обеспечение и иные технические средства. Спортсмен должен владеть навыками корректного использования оборудования, понимать основные принципы его работы и уметь адаптироваться к особенностям игровой системы.

При этом техническая подготовка в ритм-симуляторе не сводится к освоению оборудования. Основное значение имеет способность спортсмена эффективно взаимодействовать с цифровой системой посредством собственных двигательных действий.

Соревновательная деятельность характеризуется **значительной психоэмоциональной нагрузкой**. Необходимость выполнить заранее установленную последовательность движений без возможности остановки композиции, высокая цена каждой ошибки и постоянное отображение цифрового результата требуют от спортсмена эмоциональной устойчивости и способности сохранять концентрацию в условиях соревнований.

Особое значение имеют навыки саморегуляции, способность сохранять рабочее состояние после допущенной ошибки и продолжать выполнение программы без существенного снижения качества последующих действий. Поэтому психологическая подготовка является обязательной частью спортивной подготовки в дисциплине «ритм-симулятор».

Еще одной особенностью является **высокая степень повторяемости соревновательных действий при одновременной вариативности музыкальных композиций**. Спортсмен осваивает общие двигательные навыки, которые могут использоваться в различных композициях, однако каждая новая композиция предъявляет собственные требования к темпу, координации, последовательности движений и уровню физической нагрузки. Это требует сочетания специализированной подготовки по конкретным соревновательным композициям с развитием универсальных физических и двигательных способностей спортсмена.

Таким образом, спортивная подготовка в дисциплине «ритм-симулятор» носит комплексный характер и предполагает одновременное развитие

физических, технических, координационных, когнитивных и психологических качеств.

К основным отличительным особенностям дисциплины относятся:

- непосредственная интеграция цифровой среды и физической активности спортсмена;
- выполнение двигательных действий в соответствии с визуальными и музыкальными сигналами цифровой системы;
- повышенные требования к координации, чувству ритма и пространственной ориентации;
- высокая роль зрительно-двигательной реакции, внимания и скорости обработки информации;
- необходимость развития двигательной памяти и способности воспроизводить сложные последовательности движений;
- выполнение нагрузки в фиксированном темпе, определяемом музыкальной композицией;
- сочетание автоматизированной цифровой оценки результата и судейского контроля отдельных элементов;
- необходимость адаптации к используемому программно-техническому комплексу;
- значительная психоэмоциональная нагрузка и необходимость сохранения устойчивости в соревновательных условиях;
- сочетание специальной подготовки по отдельным музыкальным композициям с развитием универсальных физических и двигательных качеств.

Указанные особенности определяют специфику построения программы спортивной подготовки по фиджитал спорту в спортивной дисциплине «ритм-симулятор». Тренировочный процесс должен обеспечивать последовательное формирование у спортсменов способности эффективно действовать в единой цифровой и физической среде, поддерживать высокий уровень двигательной активности, точно выполнять заданные движения и сохранять результативность в условиях соревновательной нагрузки.

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 ли, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	14	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	16	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	18	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	19	2

Спортивная подготовка должна обеспечивать непрерывность учебно-тренировочного процесса и предусматривать обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, при этом основная часть учебно-тренировочных занятий проводится непосредственно в условиях спортивной школы и меньшая часть – в условиях учебно-тренировочных сборов и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

ОБЪЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
					Этап высшего спортивного мастерства

Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	10-18	16-24	22-27
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	520-83	832-1144	1144-1404

В ходе учебно-тренировочного процесса используются различные формы осуществления спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- работа по индивидуальным планам (только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета время следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки и	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

1.2 .	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3 .	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4 .	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ				
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 мероприятия в год		-	-
2.5 .	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается приказом организации. Формирование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему, интенсивности и направленности тренировочных нагрузок) осуществляется с учетом:

- возрастных и гендерных особенностей развития;
 - уровня спортивного мастерства и достигнутых спортивных результатов; - объемов недельной тренировочной нагрузки;
 - выполнения нормативов по физической подготовке.
- Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

Занятия на всех этапах подготовки могут проводиться в первую и во вторую половину дня, в зависимости от режима учебы занимающихся. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп при соблюдении следующих условий:

- 1) разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов;
- 2) не превышена единовременная пропускная способность спортивной школы;

3) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по фиджитал спорту допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы со спортсменами.

Кроме второго тренера-преподавателя к работе со спортсменами также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, преподаватели танцев, звукорежиссеры.

Основными формами проведения занятий являются учебная, учебно-тренировочная и тренировочная. Дополнительно используются модельная, контрольная и соревновательная формы.

Учебная форма применяется при ознакомлении с новыми элементами и танцами. Цель занятий – показ и объяснение, разучивание, создание двигательных представлений.

Учебно-тренировочная форма применяется для закрепления двигательных навыков в повторном режиме. Цель занятий – отработка новых и ранее изученных элементов и танцев с учетом не только общих принципов, но и мелких деталей, приобретение двигательных умений.

Тренировочная форма применяется для закрепления и совершенствования ранее изученных элементов и танцев с целью создания надежных двигательных навыков, выработки автоматизма и уверенности. Отрабатываются все компоненты танца при выполнении заданий и специальных упражнений.

Модельная форма занятий применяется при подготовке к соревнованиям и имитирует ход будущих соревнований как в регламенте (расписании), так и в интенсивности физических и психологических нагрузок.

Контрольная форма занятий применяется при проведении зачетов по физической подготовке. Назначение контрольных занятий – определение фактического уровня подготовленности спортсменов.

Соревновательная форма занятий – официальные первенства и чемпионаты всех уровней. Выступая на них, спортсмены стремятся достичь наивысших показателей и приобрести соревновательный опыт. Параллельно определяются реальные рейтинги участников.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к соревнованиям, активного отдыха и восстановления спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

На всех стадиях тренировочного и соревновательного процесса должен осуществляться целевой поиск и отбор перспективных спортсменов. Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование детей и подростков с целью привлечения их к занятиям фиджитал спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных занятиях, спортивных соревнованиях и тренировочных сборах.

Максимальный возраст спортсменов, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Целью многолетней подготовки спортсменов является формирование специфической структуры спортивных способностей к спорту высших достижений на основе поддержания оптимальной динамики развития технического мастерства и функциональных возможностей.

В общем виде многолетняя спортивная подготовка спортсменов состоит из последовательного прохождения следующих этапов подготовки:

- этап начальной подготовки (включая периоды до одного года и свыше одного года);
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (включая периоды начальной специализации и углубленной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

В процессе многолетней тренировки занимающиеся последовательно проходят этапы подготовки, организованные по принципу постепенного усложнения техники и повышения объемов и интенсивности тренировочной и соревновательной нагрузки.

Перевод учащихся на каждый последующий этап подготовки осуществляется с учетом промежуточных и итоговых аттестаций, выступления на официальных соревнованиях, выполнения нормативов общей и специальной физической подготовки, присвоения классов мастерства, а также спортивных разрядов и званий.

Этап начальной подготовки

Подразделяется на периоды:

- а) период до одного года обучения;
- б) период свыше одного года обучения.

Период до одного года обучения продолжается 1 год. На него зачисляются дети, желающие заниматься фиджитал спортом и выполнившие нормативы по общей физической и технической подготовке для зачисления в спортивные группы начальной подготовки. Дети должны иметь разрешение врача-педиатра (справку) и письменное согласие (заявление) родителей (законных представителей).

Период свыше одного года обучения продолжается 2 года. Курс формируется из здоровых и практически здоровых спортсменов при условии полного освоения программы периода до одного года обучения.

Учебно-тренировочный этап

Учебно-тренировочный этап подразделяется на периоды:

- а) период до трех лет обучения;
- б) свыше трех лет обучения.

Группы периода до 3 лет обучения формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, завершивших обучение на этапе начальной подготовки, выполнивших нормативы по общей физической и технической подготовке для зачисления в спортивные группы учебно-тренировочного этапа, имеющие разряд не ниже 3-го юношеского.

Группы периода свыше 3 лет обучения формируются из здоровых и практически здоровых спортсменов, прошедших обучение на периоде до 3 лет обучения, выполнивших нормативы, имеющие разряд не ниже 3-го спортивного.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, прошедших обучение на учебно-тренировочном этапе, выполнивших нормативы по общей физической и технической подготовке для зачисления в спортивные группы этапа совершенствования спортивного мастерства и имеющих спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта».

Продолжительность обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается.

Этап высшего спортивного мастерства

Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, прошедших обучение на этапе совершенствования спортивного мастерства, выполнивших нормативы по общей физической и технической подготовке для зачисления в спортивные группы этапа высшего спортивного мастерства и имеющих спортивное звание «Мастер спорта России».

Продолжительность обучения на этапе высшего спортивного мастерства не ограничивается.

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-43	22-38	14-25	11-19	10-16	10-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-16	16-20	17-21	18-21	18-22	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-7	2-7	3-8	8-12
4.	Техническая подготовка (%)	32-45	32-45	37-49	40-49	40-50	42-52
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-9	6-12	9-15	9-15	9-18	9-18

6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2	1-6	1-6
7.	Медицинские, медикобиологическое, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	3-4	4-6	4-6

РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Учебно-тренировочная работа должна проводиться в соответствии с возрастом спортсмена и уровнем его подготовленности. В отдельных случаях, когда нужна помощь более опытного партнера, можно ставить в пару спортсменов, различающихся по классу мастерства и соревновательному опыту.

Для планирования и оценки тренировочных нагрузок в тренировках используются следующие показатели:

- объем работы (количество повторений);
- интенсивность упражнения (уровень сложности танца);
- продолжительность и характер интервалов отдыха между повторениями.

Для планирования и оценки тренировочных нагрузок в общей и специальной физической подготовке используются следующие показатели:

- объем работы (время, расстояние, количество повторений и т.п.);
- интенсивность упражнения;
- продолжительность и характер интервалов отдыха между подходами и сериями подходов упражнений.

Кроме того, действие тренировочной нагрузки на спортсмена зависит от:

- характера упражнения (глобальный, региональный, локальный);
- координационной сложности упражнения;
- наличия затрудняющих (сбивающих) факторов;
- наличия фактора усталости;
- времени суток, в которое проходит тренировочное занятие;
- высоты места тренировки над уровнем моря и т.п.

Обязательным условием достижения высоких спортивных результатов является большой объем и высокая интенсивность тренировочных нагрузок. Оба этих показателя должны планомерно увеличиваться из года в год. Объем проделанной работы предопределяет класс спортсмена.

Кроме того, создание прочной функциональной базы роста интенсивности нагрузок также невозможно без длительной объемной работы.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Целью воспитательной работы тренера-преподавателя является формирование целостной гармонически развитой личности обучающегося. В занятиях с обучающимися следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и 14 трудолюбия.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной школе состоит в том, чтобы спортсмены освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание спортсменов воспитывается тренером с помощью методов убеждения, которые должно быть доказательным. Нельзя, например, убеждать, что для нравственного выполнения определенного сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью, не имея практических доказательств. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Следует подчеркнуть, что проявление воли при преодолении неприятных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом волепроявления. Действительным стимулом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью.

Формирование личности юного спортсмена происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренером, но и школы, семьи и общественности.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе в спортивной школе является тренер-преподаватель. В деятельности тренера-преподавателя необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создаёт возможность эффективного влияния на личность спортсмена. Тренер-преподаватель, используя различные по форме содержанию требования к спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера спортсмена.

Важное значение имеет самовоспитание спортсмена – его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. На личность влияет спортивный коллектив, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи, пример педагога.

Самовоспитание спортсмена формирует личность спортсмена его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания являются самообязательства, самоотчет, самоанализ, самоконтроль, самооценка, некоторые приемы активной само регуляции эмоциональных состояний.

Одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя – воспитание качеств спортивного характера у спортсменов. Спортивный характер – это комплексное проявление особенностей личности. Чаще всего победы на крупнейших соревнованиях добиваются те спортсмены, которые обладают волей, настойчивостью и стремлением к победе.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Необычность их означает, что они максимальны для данного состояния спортсмена. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и участия в соревнованиях. Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются:

- расширение и углубление теоретических знаний. Спортсмены должны понимать, как ближайшие, так и перспективные цели тренировок;

- планирование занятий не только по объёму и интенсивности выполнения упражнений, но и в связи с конкретными целевыми установками на каждое занятие;

- оценка каждого занятия, учет его результативности, анализ ошибок и причин успехов в процессе тренировки.

Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе учебно-тренировочных занятий со спортсменами необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации. Кроме этого, надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается в форме лекций, семинаров, самостоятельной работы с книгой и т.д. Умственному развитию способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных, годовых и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом. Во всех этих случаях надо не только советоваться со спортсменами, но и привлекать их к принятию решений.

Необходимым компонентом формирования личности юного спортсмена является эстетическое воспитание. В спортивных школах оно осуществляется в самых различных формах.

К задачам эстетического воспитания спортсменов относятся:

- формирование эстетического отношения к окружающей действительности;

- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий фитнесом;

- воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;

- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни;

- развитие эстетического вкуса и идеала.

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания (беседы

по эстетике, посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусств), но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения, оформление систематических занятий и др.). Усиление внимания к вопросам эстетического воспитания спортсменов помогает поднять на более высокий уровень организацию учебно-тренировочного процесса.

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; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течении года
	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 течении 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 течении 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 течении 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,	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 течении года

	легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течении 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 течении года

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ

Теоретическая часть

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 реализовать 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 регулирует 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».

Спортсмены	Виды программы	Темы	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	Что такое допинг и допинг-контроль	Тренер-преподаватель	1 раз в год
		Последствия допинга для здоровья		1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в квартал

	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил». Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		спортсмен	1 раз в год
	Антидопинговая викторина		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренерпреподаватель	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		спортсмен	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Терминологический аппарат

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирной антидопинговой кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный параолимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство. Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в запрещенном списке.

Персонал спортсмена – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее представления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для Целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Психологическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на учебно-тренировочных занятиях, сборах, соревнованиях и направлена на воспитание свойств личности и психических качеств, необходимых для продуктивной тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и успешного выступления на них. Она состоит из общей психологической подготовки спортсменов и психологической подготовки к конкретным соревнованиям.

Основными задачами общей психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного воздействия, направленные на развитие определенных свойств личности спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. Используются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятий совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень специальной психической готовности спортсменов. В ходе тренировки, особенно при состоянии значительного утомления спортсменов, необходима особая корректность поведения тренера. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий включаются во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяются и совершенствуются. Однако на разных этапах обучения и тренировки преимущественное значение имеют разные средства и методы воздействий.

В большом тренировочном цикле должны быть сделаны следующие акценты при распределении средств, методов и объектов психолого-педагогических воздействий:

1. В подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержания

общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных черт восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

2. В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, специализированных психомоторных качеств, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

3. В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В ходе тренировочных занятий психологическая подготовка неотделима от других видов подготовки (физической, технической, тактической), хотя имеет свои цели и задачи.

Основные методы психологической подготовки во многом совпадают с методами воспитательной работы – это беседы, убеждения, педагогические внушения, деактуализация, формирование «внутренних опор». Важной задачей является снижение уровня напряженности у спортсменов, устранение состояния психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорение психического восстановления.

Однако, так как волевые качества совершенствуются только в процессе преодоления трудностей, на занятиях необходимо создавать ситуации для проявления спортсменами необычных волевых усилий (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием.

Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера фиджитал спортсмена, компонентом спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата. Спортсмен должен научиться объективно оценивать свои реальные возможности, уровень подготовленности, спортивные результаты. Особое значение имеет умение эффективно настраиваться на ведение соревновательной борьбы.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных черт восприятия, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервнопсихическому восстановлению. В течение всех этапов подготовки

применяются методы, способствующие совершенствованию не только психических качеств, но и моральных черт характера спортсменов.

ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех занимающихся в группах спортивной подготовки начиная с учебно-тренировочного этапа. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами званий «Судья по спорту» и «Инструктор по спорту» и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение: у спортсменов вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность. Спортсмены приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки тренера-преподавателя и судьи приобретаются в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве:

- помощника тренера;
- члена регистрационно-счетной комиссии соревнований;
- ведущего соревнований;
- помощника судейского персонала соревнований;
- помощника главного секретаря соревнований;
- помощника при оформлении документации соревнований.

В группах учебно-тренировочного этапа, начиная с первого года обучения на этапе, проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются основные положения правил соревнований и основная терминология. Спортсменам даются задания по самостоятельному проведению подготовительной части урока (разминки), а затем и отдельных, наиболее простых по содержанию тренировочных занятий.

Во время тренировки лучшие спортсмены привлекаются к показу упражнений и технических элементов. Спортсмены привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в проведении зачетов по контрольным нормативам и судействе соревнований по ОФП, «веселых стартов» и т.п. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки, анализировать технику исполнения. В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, посещают судейские семинары, выполняют необходимые требования для получения званий «Судья по спорту» и «Инструктор по

спорту». Спортсмены должны детально знать правила соревнований, полностью овладеть принятой в фиджитал спорте терминологией.

Обучающиеся должны научиться самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока – подготовительной, основной и заключительной.

Необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника спортсмена, вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

В дневнике спортсменам следует фиксировать не только перечень тренировочных упражнений, но и свое состояние (самочувствие, настроение, удовлетворенность прошедшей тренировкой, желание тренироваться дальше, готовность к соревнованиям и т. п.).

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

Годы обучения	Знания и умения учащихся
Учебно-тренировочный этап	
До 3 лет	Овладение терминологией фиджитал-спорта, командами для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений. Овладение обязанностями дежурного по группе, помощника тренера на занятиях. Ведение дневника спортсмена. Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими приемами, находить ошибки и исправлять их. Умение составлять конспект отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в группе, разучивания отдельных элементов техники. Изучение основных правил соревнований. Изучение обязанностей и действий судей. Овладение основными навыками судейства. Ведение судейской документации.
Свыше 3 лет	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя. Изучение правил соревнований. Привлечение к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований.
Этап совершенствования спортивного мастерства	
Первый год	Умение подбирать упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера. Умение правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися. Совершенствование

	навыков судейства, выполнение обязанностей секретаря, судьи на внутришкольных соревнованиях.
Второй год	Помощь тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах. Умение самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: подготовительной, основной и заключительной. Выполнение обязанностей секретаря, судьи на городских соревнованиях.
Третий и последующие годы	Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Умение разрабатывать совместно с тренером годичный план индивидуальной подготовки. Регулярное привлечение к судейству городских соревнований. Выполнение требований по присвоению званий «Судья по спорту» и «Инструктор по спорту».
Этап высшего спортивного мастерства	
Весь этап	Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Разработка совместно с тренером годового и индивидуального плана. Судейство городских соревнований.

ПЛАНЫ МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ.

Серьезное внимание нужно уделить врачебному контролю. Тренер-преподаватель всегда должен знать, справляется ли спортсмен с предлагаемой ему нагрузкой.

При планировании и контроле тренировочной нагрузки в процессе подготовки к конкретным соревнованиям следует руководствоваться следующим правилом: предстоящие соревнования являются той моделью, в соответствии с которой следует планировать и тренировочную нагрузку. Соревновательная подготовка и связанное с ней воспитание волевых качеств, турнирной выносливости обеспечивается достаточным количеством контрольных соревнований, тестированием технической и физической подготовленности, планированием занятий в соответствии с моделью соревнований, что должно отражаться в планах годичного цикла подготовки.

МЕДИЦИНСКИЕ И ВОЗРАСТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

К занятиям в группах спортивной подготовки допускаются лица, имеющие 1-ю и 2-ю группу здоровья, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий физкультурой и спортом.

в соответствии с «Перечнем заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом».

Медицинское обслуживание спортсменов проводится в соответствии с требованиями Приказа Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом».

ПЛАНЫ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (педагогических, гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

На этапе начальной подготовки основными средствами восстановления являются: достаточный сон, активный отдых, прогулки, полноценное питание.

На учебно-тренировочном этапе в период до 3 лет обучения восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем – чередованием тренировочных дней и дней отдыха, постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок, проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам относятся: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

На учебно-тренировочном этапе в период свыше 3 лет обучения основными средствами восстановления работоспособности является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и 28 на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и ранее.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления используются: физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида

спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенических, психологических, медико-биологических). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

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

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

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

К практическому применению в рамках данной Программы рекомендуются следующие направления восстановительных мероприятий:

1. Сбалансированное питание с учетом интенсивности физических нагрузок.
2. Восстановление водно-электролитных потерь (применение изотоников, раствора регидрона в питьевом режиме).
3. Рациональный режим дня с полноценным отдыхом.
4. Соблюдение гигиенических норм и правил для предотвращения заболеваний.
5. Использование специальных средств восстановления (термические процедуры, гидротерапия, физиотерапевтические процедуры, массаж).

6. Своевременное выявление отклонений состояния здоровья и их коррекция под руководством врачей спортивной медицины и узких специалистов.

В тренировочном процессе необходимо использовать педагогические средства восстановления:

- рациональное планирование многолетнего и годичного тренировочного процесса;
- рациональное планирование отдельных учебно-тренировочных занятий, микроциклов и мезоциклов;
- правильное сочетание общих и специальных тренировочных средств;
- рациональное сочетание объема и интенсивности упражнений;
- использование восстановительных (разгрузочных) циклов и т.д.

В качестве других восстановительных средств используются:

- рациональный режим дня;
- полноценный сон;
- разнообразное и своевременное питание;
- физиотерапевтические процедуры;
- массаж и самомассаж;
- парная баня и сауна.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Критерии подготовки на этапах спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки в период до одного года обучения и в первый год периода свыше одного года обучения занимающиеся должны овладеть танцами легкого уровня сложности.

На этапе начальной подготовки во второй год периода свыше одного года обучения занимающиеся должны овладеть танцами среднего уровня сложности.

На учебно-тренировочном этапе до 3 лет обучения занимающиеся должны овладеть танцами высокого и экстремального уровня сложности.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства занимающиеся совершенствуют техническое мастерство в исполнении всех уровней сложности танцев.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта фиджитал спорт

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2

Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

1 – незначительное влияние

2 – среднее влияние

3 – значительное влияние

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этапы подготовки	Результаты реализации программы
Этап начальное подготовки	- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом - формирование широкого круга двигательных умений и навыков - освоение основ техники по виду спорта фиджитал спорт - всестороннее гармоничное развитие физических качеств - укрепление здоровья спортсменов - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта фиджитал спорт
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фиджитал спорт - формирование спортивной мотивации - укрепление здоровья спортсменов
Этап совершенствования спортивного мастерства	- повышение функциональных возможностей организма спортсменов - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях - поддержание высокого уровня спортивной мотивации - сохранение здоровья спортсменов
Этап высшего спортивного мастерства	- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации - повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях

В конечном итоге мастерство спортсменов должно определяться следующими показателями:

- технически грамотное и выразительное исполнение танцев;
- определенным количеством баллов за каждый уровень сложности танца в соответствии с нормативами;
- Количество танцев всех уровней сложности, которые спортсмен способен исполнить без перерыва и без потери в качестве исполнения.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ И ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "фиджитал спорт" (дисциплина ритм-симулятор)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,7
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			34	31
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			19	7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения	с	не менее	
			6	8
2.2.	Прыжки через скакалку без остановки	количество раз	не менее	
			50	

Нормативы общей физической и технической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "фиджитал спорт" (дисциплина ритм-симулятор)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины

1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,9
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			41	37
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее	
			20	
2.2.	Прыжки с вращением скакалки вперед (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			70	

Нормативы общей физической и технической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "фиджитал спорт" (дисциплина ритм-симулятор)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,2
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			51	45
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее	
			25	
2.2.	Прыжки с вращением скакалки вперед (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			160	150

Нормативы общей физической и технической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "фиджитал спорт" (дисциплина ритм-симулятор)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,2
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			51	45
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее	
			30	
2.2.	Прыжки с вращением скакалки вперед (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			180	170

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Программный материал для практических занятий по этапам и периодам спортивной подготовки

Общая физическая подготовка

Все этапы подготовки (НП, ТЭ, ССМ, ВСМ)

Общая физическая подготовка спортсменов в спортивной дисциплине «ритм-симулятор» направлена на всестороннее развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма, формирование двигательной культуры, укрепление опорно-двигательного аппарата и создание необходимой базы для последующего совершенствования специальной физической и технической подготовленности.

Средства общей физической подготовки применяются на всех этапах спортивной подготовки: начальной подготовки (НП), тренировочном этапе (ТЭ), этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ). Соотношение, объем и интенсивность упражнений определяются возрастом, квалификацией, уровнем подготовленности спортсмена и задачами конкретного периода годичного тренировочного цикла.

Основными задачами общей физической подготовки являются:

• укрепление здоровья и повышение общей работоспособности спортсменов;

- развитие общей выносливости;
- развитие быстроты двигательной реакции;
- развитие силы основных мышечных групп;
- развитие скоростно-силовых способностей;
- развитие координационных способностей и равновесия;
- развитие гибкости и подвижности суставов;
- формирование правильной осанки;
- профилактика перенапряжения и травматизма;
- повышение способности сохранять качество двигательных действий в условиях продолжительной нагрузки.

В практических занятиях используются следующие основные средства общей физической подготовки.

Общеразвивающие упражнения. Выполняются без предметов и с использованием дополнительного оборудования. Включают движения руками, ногами и туловищем, наклоны, повороты, вращения, выпады, приседания, упражнения в различных исходных положениях. Применяются индивидуально, в парах и в группах.

Упражнения для развития силы. Приседания, выпады, отжимания, подтягивания, упражнения для мышц брюшного пресса и спины, удержание статических положений, упражнения с собственным весом, эспандерами, набивными мячами, гантелями и иным спортивным оборудованием с учетом возраста и уровня подготовленности спортсменов.

Особое внимание уделяется укреплению мышц ног, корпуса и плечевого пояса, обеспечивающих устойчивое положение тела и контроль движений при выполнении двигательных комбинаций.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег умеренной интенсивности, интервальный бег, ходьба, спортивные и подвижные игры, круговая тренировка, прыжковые комплексы, аэробные упражнения и другие виды циклической нагрузки.

На этапах ССМ и ВСМ могут применяться интервальные методы тренировки с контролем интенсивности нагрузки и продолжительности восстановительных интервалов.

Упражнения для развития быстроты. Ускорения на короткие дистанции, выполнение движений по звуковому или зрительному сигналу, быстрые перемещения в различных направлениях, упражнения на изменение положения тела, эстафеты и игровые задания.

В подготовке спортсменов особое внимание уделяется способности быстро начинать движение, изменять его направление и своевременно реагировать на внешний сигнал.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки на месте и в движении, многоскоки, запрыгивания на невысокую опору, выпрыгивания из приседа, прыжки через препятствия, упражнения с изменением направления движения.

Количество повторений, высота препятствий и интенсивность выполнения определяются возрастом и подготовленностью спортсмена.

Упражнения для развития координационных способностей. Передвижения с изменением направления и темпа, упражнения на координационной лестнице, задания с одновременным выполнением движений руками и ногами, упражнения на переключение между различными двигательными действиями, выполнение заданных комбинаций по сигналу тренера.

Используются упражнения с постепенным увеличением сложности двигательной структуры, изменением исходного положения, скорости и направления выполнения.

Упражнения на равновесие. Стойки на одной ноге, удержание равновесия с различным положением рук и корпуса, выполнение движений после вращений, упражнения на нестабильной поверхности и другие задания, направленные на развитие статического и динамического равновесия.

Упражнения для развития гибкости. Динамические и статические упражнения для увеличения подвижности в плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, упражнения для мышц спины и задней поверхности бедра.

Упражнения на гибкость выполняются преимущественно после предварительной разминки и в заключительной части тренировочного занятия.

Подвижные и спортивные игры. Применяются эстафеты, игровые задания, элементы баскетбола, волейбола, футбола и других видов двигательной активности. Игровые средства используются для комплексного развития физических качеств, быстроты принятия решений, координации и взаимодействия спортсменов.

Особенности ОФП по этапам спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки (НП) основное внимание уделяется гармоничному физическому развитию, формированию широкого фонда

двигательных умений и навыков, развитию координации, гибкости, быстроты и общей выносливости. Упражнения выполняются преимущественно с собственным весом, используются подвижные игры, эстафеты и упражнения игровой направленности. Не допускается применение предельных силовых и интенсивных нагрузок.

На тренировочном этапе (ТЭ) повышается объем и интенсивность физической нагрузки. В тренировочный процесс включаются круговые и интервальные методы, упражнения на развитие силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, координации и способности выполнять двигательные действия в условиях нарастающего утомления.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) общая физическая подготовка приобретает поддерживающий и развивающий характер. Средства ОФП подбираются с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, результатов тестирования и требований соревновательной деятельности. Особое внимание уделяется функциональной выносливости, силе мышц нижних конечностей и корпуса, скорости реакции, координации и восстановлению после соревновательных нагрузок.

На этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) средства общей физической подготовки используются преимущественно для поддержания высокого уровня функциональной готовности, устранения индивидуальных недостатков физической подготовленности, профилактики травм и обеспечения эффективного восстановления. Объем и интенсивность нагрузки определяются индивидуально с учетом соревновательного календаря и текущего состояния спортсмена.

Особенности применения ОФП в различные периоды подготовки

В подготовительном периоде объем общей физической подготовки увеличивается. Основными задачами являются повышение функциональных возможностей организма, развитие общей выносливости, силы, координации и создание физической базы для последующей специальной подготовки.

В соревновательном периоде объем ОФП сокращается, при этом сохраняются упражнения, направленные на поддержание достигнутого уровня физических качеств, профилактику травматизма и обеспечение готовности спортсмена к соревновательной деятельности.

В переходном периоде используются преимущественно упражнения умеренной интенсивности, подвижные и спортивные игры, аэробная нагрузка, упражнения на гибкость и восстановление. Основной задачей является снижение накопленного физического и психоэмоционального утомления при сохранении достаточного уровня общей двигательной активности.

Контроль общей физической подготовленности осуществляется посредством тестирования основных физических качеств, наблюдения за техникой выполнения упражнений, оценки переносимости тренировочной нагрузки и динамики индивидуальных показателей спортсмена.

Программный материал для практических занятий по этапам и периодам спортивной подготовки

Специальная физическая подготовка

Все этапы подготовки (НП, ТЭ, ССМ, ВСМ)

Специальная физическая подготовка спортсменов в спортивной дисциплине «ритм-симулятор» направлена на развитие физических качеств и функциональных возможностей, непосредственно обеспечивающих эффективное выполнение соревновательных действий в выбранной видеоигре.

Особенностью дисциплины является необходимость выполнения непрерывных двигательных комбинаций в заданном музыкальном темпе с одновременным сохранением точности движений, устойчивости положения тела, координации работы верхних и нижних конечностей, чувства ритма и способности быстро перестраивать двигательные действия в соответствии с изображением на экране.

Специальная физическая подготовка строится с учетом продолжительности музыкальных композиций, интенсивности двигательной нагрузки, частой смены положения тела, необходимости выполнения движений различной амплитуды и сложности, а также сохранения технической точности на протяжении всей композиции.

Основными задачами специальной физической подготовки являются:

- развитие специальной выносливости;
- развитие координационных способностей, характерных для соревновательной деятельности;
- развитие чувства ритма и способности выполнять движения в заданном музыкальном темпе;
- развитие быстроты двигательной реакции;
- совершенствование способности быстро переключаться между различными двигательными действиями;
- развитие динамического равновесия и устойчивости;
- развитие скоростно-силовых способностей нижних конечностей;
- развитие силовой выносливости мышц ног, корпуса и плечевого пояса;
- развитие специальной гибкости и подвижности суставов;

- формирование способности сохранять точность и амплитуду движений в условиях утомления;
- повышение устойчивости техники выполнения движений в условиях соревновательной нагрузки.

В практических занятиях используются следующие основные средства специальной физической подготовки.

Упражнения на специальную выносливость. Выполнение двигательных комбинаций продолжительностью, соответствующей продолжительности соревновательной музыкальной композиции или превышающей ее. Используются непрерывные серии движений, интервальные комплексы, повторное прохождение отдельных фрагментов и полных музыкальных композиций.

На более высоких этапах подготовки применяются серии из нескольких композиций с ограниченным временем восстановления между ними. Такие упражнения позволяют моделировать условия соревнований и развивать способность сохранять качество движений при нарастающем утомлении.

Упражнения на координацию верхних и нижних конечностей. Выполнение различных сочетаний движений руками и ногами, разнонаправленных движений, перекрестных шагов, поворотов, выпадов и перемещений с одновременной работой рук.

Используются задания, при которых спортсмен выполняет различные движения правой и левой сторонами тела, что соответствует характеру многих хореографических комбинаций.

Упражнения на чувство ритма. Выполнение шагов, перемещений, движений руками и простых комбинаций под музыкальное сопровождение с различным темпом. Применяется выполнение движений по счету, музыкальным долям и акцентам.

По мере роста спортивного мастерства используются задания с изменением темпа, ускорением, замедлением, паузами и сменой характера музыкального сопровождения.

Упражнения на быстроту двигательной реакции. Выполнение заданного движения по визуальному или звуковому сигналу, мгновенная смена направления движения, переход из одного положения тела в другое, выполнение различных двигательных действий в зависимости от поступающего сигнала.

В тренировочном процессе могут применяться задания, аналогичные игровой ситуации, когда спортсмен должен быстро распознать показанное на экране движение и воспроизвести его без значительной задержки.

Упражнения на переключение между двигательными действиями. Выполнение последовательностей из нескольких различных движений с минимальными паузами между ними. Используются комбинации из шагов, выпадов, приседаний, перемещений, поворотов и движений верхними конечностями.

Основная задача состоит в формировании способности быстро завершать одно движение и переходить к следующему без потери ритма и пространственной точности.

Упражнения на динамическое равновесие. Перемещения с изменением направления, стойки на одной ноге, повороты, движения с переносом массы тела, выпады, движения после вращений, остановки после интенсивных перемещений.

Данные упражнения имеют особое значение при подготовке к композициям, содержащим частые изменения положения тела, повороты и движения с выраженным переносом центра тяжести.

Специальные скоростно-силовые упражнения. Прыжки, подскоки, выпрыгивания, быстрые выпады, приседания с последующим перемещением, многократные смены направления движения.

Упражнения подбираются с учетом структуры соревновательных композиций и направлены на развитие способности многократно выполнять интенсивные движения без существенного снижения их скорости и амплитуды.

Упражнения на силовую выносливость. Многократные приседания, выпады, удержание полуприседа, динамические упражнения для мышц корпуса, плечевого пояса и нижних конечностей.

Особое внимание уделяется способности длительное время сохранять устойчивое положение корпуса и контролировать движения при повторяющихся нагрузках.

Упражнения на специальную гибкость. Динамические махи, выпады, упражнения на подвижность тазобедренных, плечевых, коленных и голеностопных суставов, упражнения на увеличение амплитуды движений.

Гибкость развивается в пределах, необходимых для безопасного и технически правильного выполнения движений, предусмотренных соревновательными композициями.

Имитационные упражнения. Выполнение отдельных элементов и комбинаций без игровой системы, с последующим их выполнением под музыкальное сопровождение и в игровом режиме.

Имитационные упражнения позволяют отдельно отрабатывать физическую составляющую движения, направление, амплитуду, положение корпуса и последовательность действий.

Выполнение соревновательных композиций в различных режимах. Используется прохождение полной композиции, отдельных фрагментов, наиболее интенсивных участков, а также повторное выполнение сложных двигательных эпизодов.

При подготовке спортсмен может выполнять композицию в обычном режиме, после предварительной физической нагрузки либо в составе серии композиций для развития устойчивости техники к утомлению.

Особенности специальной физической подготовки по этапам спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки (НП) основное внимание уделяется развитию базовой координации, чувства ритма, способности повторять движения за изображением на экране и сохранять простые двигательные последовательности.

Применяются несложные музыкальные композиции и отдельные фрагменты продолжительностью, соответствующей возрасту и уровню подготовленности спортсменов. Основной задачей является формирование правильной двигательной базы без чрезмерной физической нагрузки.

Широко применяются игровые упражнения, движения под музыку, простые комбинации шагов, движения руками, повороты, приседания и перемещения.

На тренировочном этапе (ТЭ) увеличиваются продолжительность и интенсивность специальных упражнений. Спортсмены осваивают более сложные двигательные комбинации, выполняют несколько элементов последовательно и учатся сохранять ритм и точность движений в условиях утомления.

В тренировочный процесс включаются повторное прохождение музыкальных композиций, интервальные задания, специальные координационные комплексы, упражнения на быстроту реакции и двигательное переключение.

Особое внимание уделяется способности сохранять качество движений на протяжении всей композиции.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) специальная физическая подготовка становится максимально приближенной к соревновательной деятельности.

Используются сложные композиции, серии прохождений, моделирование турнирной нагрузки и выполнение заданий после предварительного физического утомления.

Подготовка строится с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и структуры конкретных музыкальных композиций. Особое внимание уделяется тем участкам, где требуется высокая скорость движений, значительная амплитуда, большое количество смен положения тела или длительное поддержание высокой интенсивности.

На этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) специальная физическая подготовка имеет преимущественно индивидуализированный характер.

Основными задачами являются поддержание высокого уровня специальной работоспособности, совершенствование наиболее значимых физических качеств и обеспечение способности выполнять соревновательные композиции с максимальной точностью в условиях высокой интенсивности и психоэмоционального напряжения.

Используются соревновательное моделирование, серии композиций, тренировки с ограниченным восстановлением и индивидуальные специальные комплексы.

Особенности применения специальной физической подготовки в различные периоды подготовки

В подготовительном периоде специальная физическая подготовка направлена на постепенное повышение специальной работоспособности. Увеличивается объем упражнений на координацию, специальную выносливость, чувство ритма и быстроту реакции.

На начальных этапах периода преимущественно используются отдельные элементы и двигательные комбинации. По мере приближения к соревнованиям увеличивается количество целостных прохождений музыкальных композиций.

В соревновательном периоде основное внимание уделяется поддержанию специальной физической готовности и непосредственному моделированию условий соревнований.

Объем нагрузки может уменьшаться, при этом сохраняется высокая специфичность упражнений. Используются соревновательные композиции, контрольные прохождения, отработка сложных фрагментов и выполнение специальных упражнений на сохранение точности движений.

При планировании нагрузки необходимо исключать чрезмерное утомление непосредственно перед соревнованиями.

В переходном периоде объем специальной физической подготовки снижается. Используются облегченные музыкальные композиции, упражнения на координацию, подвижность, чувство ритма и восстановление.

Допускается использование новых музыкальных композиций без высокой соревновательной интенсивности для поддержания двигательного интереса и расширения двигательного опыта спортсмена.

Контроль специальной физической подготовленности

Контроль специальной физической подготовленности осуществляется посредством выполнения специальных тестов и контрольных заданий, соответствующих характеру соревновательной деятельности.

Оцениваются:

- способность сохранять темп движения на протяжении музыкальной композиции;
- точность выполнения двигательных действий;
- устойчивость координации при увеличении продолжительности нагрузки;
- способность быстро переключаться между различными движениями;
- сохранение амплитуды движений в условиях утомления;
- способность выполнять несколько композиций с ограниченным восстановлением;
- устойчивость равновесия и качество перемещений;
- уровень специальной выносливости;
- стабильность выполнения движений в соревновательном режиме.

При проведении специальной физической подготовки необходимо учитывать индивидуальный уровень спортсмена, сложность музыкальных композиций, интенсивность двигательной нагрузки и календарь соревнований. Увеличение объема и интенсивности нагрузки осуществляется постепенно.

Специальная физическая подготовка должна обеспечивать формирование способности спортсмена эффективно выполнять характерные для Just Dance двигательные действия, поддерживать необходимый ритм, точность и интенсивность движений на протяжении всей музыкальной композиции и сохранять качество исполнения в условиях соревновательного утомления.

Тактическая подготовка

Тактика в традиционном понимании, принятом в циклических видах спорта (планирование темпа бега), командных игровых видах спорта (прессинг, игра от обороны, распределение амплуа между игроками), единоборствах (атака, защита, контратака) и других видах спорта по понятным причинам в дисциплине фиджитал спорта ритм-симуляторе применена быть не может. В ритм-симуляторе следует рассматривать следующие виды тактики:

1. Тактика формирования команды в случае проведения командного спортивного мероприятия в зависимости от физиологических особенностей, скорости реакции, моторики, пластики, динамики спортсменов и т.п.

2. Тактика анализа собственных выступлений и выступлений соперников при помощи просмотров видеозаписей.

Главная особенность тактики в дисциплине фиджитал спорта ритм-симуляторе – она проявляется только на тренировках, так как на соревнованиях спортсмены не имеют возможности менять сформированный организаторами трек-лист, и их единственной задачей является максимально техничное исполнение заранее отрепетированных танцев.

Все виды тактики в дисциплине фиджитал спорта ритм-симуляторе применяются на всех этапах многолетнего тренировочного процесса.

Теоретическая подготовка

Этап НП, период до одного года обучения

Техника безопасности

Поведение на улице во время движения к месту занятия и при возвращении домой. Поведение на учебно-тренировочном занятии. Расположение запасных выходов. Электроприборы. Номер пожарной службы. Главные правила при любой опасности: не поддаваться панике, не терять самообладание.

Гигиена, закаливание, медицинский осмотр

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена. Значение и способы закаливания. Значение медицинского осмотра для спортсменов.

Форма. Внешний вид.

Спортивная форма, обувь, прическа, спортивный костюм.

Цифровая грамотность

Цифровая гигиена. Формирование набора действия для защиты личной и финансовой информации во время использования компьютера, мобильного устройства и других информационных систем. Правила поведения в интернете. Цифровой отпечаток.

Терминология

Названия оборудования, видов танцев, исполнителей и т.д.

Этап НП, период свыше одного года обучения

Техника безопасности

Знакомство с правилами дорожного движения. Безопасные приемы и способы выполнения упражнений. Требования к спортивному инвентарю, оборудованию и экипировке. Правила поведения и порядок эвакуации при пожаре. Правила безопасности при обращении с электроприборами.

Гигиена, физические упражнения

Гигиенические требования к чистоте тела спортсмена. Значение душа после тренировки. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на костно-мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Здоровый образ жизни.

Правила соревнований

Знакомство с организацией соревнований и основами судейства.

Внешний вид.

Спортивная форма, аксессуары, обувь, украшения, макияж, прическа.

Цифровая грамотность

Цифровая гигиена. Формирование набора действия для защиты личной и финансовой информации во время использования компьютера, мобильного устройства и других информационных систем. Правила поведения в интернете. Цифровой отпечаток.

Терминология

Терминология фиджитал спорта, рим-симуляторов, виды танцев, их уровни сложности.

Этап УТ, период до 3 лет обучения

Перспективы подготовки спортсменов

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства спортсмена.

Гигиена, физические упражнения

Основы спортивного питания. Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь.

Физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена. Врачебно-педагогический контроль.

Строение и функции организма человека. Резервы функциональных систем организма. Динамика физических возможностей и функционального состояния спортсмена в годичном цикле. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями и соревнованиями. Понятие переутомления и перенапряжения организма. Содержание и значение врачебного и педагогического контроля.

Правила соревнований

Подробный анализ правил соревнований. Классы мастерства фиджитал-спортсменов. Форматы проведения соревнований.

Цифровая грамотность

Цифровая гигиена. Формирование набора действия для защиты личной и финансовой информации во время использования компьютера, мобильного устройства и других информационных систем. Правила поведения в интернете. Цифровой отпечаток.

Терминология

Терминология фиджитал спорта, рим-симуляторов, виды танцев, их уровни сложности.

Этап УТ, период свыше 3 лет обучения

Перспективы подготовки спортсменов

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства фиджитал-спортсменов. Психологическая подготовка фиджитал-спортсмена.

Анализ соревновательной деятельности

Особенности соревновательной деятельности фиджитал-спортсменов. Индивидуальная оценка реализации технического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях на протяжении сезона.

Техника исполнения

Углубленное изучение техники танцев различного уровня сложности. Индивидуальный анализ техники спортсмена учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

Основы методики тренировки фиджитал-спортсмена

Основные средства и методы физической подготовки фиджитал-спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

Цифровая грамотность

Цифровая гигиена. Формирование набора действия для защиты личной и финансовой информации во время использования компьютера, мобильного устройства и других информационных систем. Правила поведения в интернете. Цифровой отпечаток. Обеспечение конфиденциальности, многофакторная аутентификация, защита от атак социальной инженерии и т.д.

Судейско-тренерская подготовка

Принципы вынесения судейских оценок на соревнованиях. Основы работы тренера.

Терминология

Терминология фиджитал спорта, рим-симуляторов, виды танцев, их уровни сложности.

Этап ССМ

Перспективы подготовки спортсменов

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства. Требования к фиджитал-спортсменам.

Анализ соревновательной деятельности

Особенности соревновательной деятельности фиджитал-спортсменов. Индивидуальная оценка реализации технического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов в соревнованиях на протяжении сезона.

Техника исполнения

Углубленное изучение техники танцев различного уровня сложности. Индивидуальный анализ техники спортсмена учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

Основы методики тренировки фиджитал-спортсмена

Основы планирования тренировочного процесса.

Судейско-тренерская подготовка

Особенности работы судей. Анализ деятельности тренера. Планирование тренировочного занятия. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Терминология

Терминология фиджитал спорта, рим-симуляторов, виды танцев, их уровни сложности.

Этап ВСМ

Перспективы подготовки спортсменов

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ индивидуальных особенностей спортсменов, физической, технической и психологической подготовленности, определение сильных и слабых сторон. Закономерности выстраивания музыкальных композиций.

Основы совершенствования спортивного мастерства

Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей спортсменов на подготовительном и соревновательном этапах подготовки.

Техника исполнения

Углубленное изучение техники танцев различного уровня сложности. Индивидуальный анализ техники спортсмена учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

Восстановительные средства и мероприятия

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, переключение видов спортивной деятельности, организация активного отдыха. Гигиенические средства восстановления: водные процедуры, закаливание, прогулки. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика. Медикобиологические средства восстановления: рациональное питание, физиотерапевтические процедуры, баня, массаж.

Особенности применения различных восстановительных средств на этапах
годового цикла.

Контрольные мероприятия

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма. Нормативы по ОФП. Приемно-переводные нормативы на этапах подготовки. Критерии результатов реализации программного материала. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсмена в годичном цикле. Понятие переутомления и перенапряжения организма.

Примерный годовой тематический план этап начальной подготовки — до одного года

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	8,5	8,5	8	7,5	7	6	7	5,5	6,5	6	9	9,5	89
Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	2,5	3	2,5	3	2,5	2,5	2	33
Техническая подготовка	6,5	6,5	7	7,5	8	8	9	8,5	9,5	9	6,5	6	92
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1	10
Тактическая подготовка	0	0	0	0	0	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0	0	2
Психологическая подготовка	0	0,5	0,5	0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0	4
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0,5	0,5	0,5	2
Тестирование и контроль	0,5	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,5	0	0,5	2
Итого	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	18	21	18	21	19,5	19,5	19,5	234

Примерный годовой тематический план
этап начальной подготовки — свыше одного года

[illegible]

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	0	0	0,5	0	0	0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	3
Тестирование и контроль	0,5	0	0	0,5	0	0	0,5	0,5	0	0,5	0	0,5	3
Итого	27	25,5	25,5	27	25,5	24	27	25,5	27	25,5	27	25,5	312

**Примерный годовой тематический план
учебно-тренировочный этап — до трех лет**

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	7,5	7	7,5	6	5,5	5	5	4,5	4,5	4,5	8,5	9,5	75
Специальная физическая подготовка	7,5	7,5	8	7	6,5	6,5	6	6	6	5,5	6,5	6	79
Техническая подготовка	13	14	15,5	15,5	16	16	16	16	16,5	15,5	15	14	183
Теоретическая подготовка	2,5	2,5	2	2	2	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2,5	3	24
Тактическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	1	1	0,5	0,5	8
Психологическая подготовка	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	2	1	1	18
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0,5	1	1,5	2,5	3	2,5	1	0	12
Инструкторская и судейская практика	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6
Тестирование и контроль	1	0	0	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0,5	0,5	0	1	5
Итого	34	34	36	34	34	34	34	34	36	34	36	36	416

**Примерный годовой тематический план
учебно-тренировочный этап — свыше трех лет**

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	8	7,5	7	6	5,5	4,5	5	4	4,5	4	8	9	73
Специальная физическая подготовка	10	10	9,5	9	8,5	8	8	7	7	6,5	8	7,5	99
Техническая подготовка	18	18,5	19,5	20,5	21	19	21	19,5	21	19	19	18	234
Теоретическая подготовка	3,5	3	2,5	2,5	2	2	2	2	2	2	3,5	4	31
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1	0,5	0,5	12
Психологическая подготовка	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	3	2,5	1,5	1	25
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0,5	1	1,5	3	4	5	4	2	0	21
Инструкторская и судейская практика	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	0,5	0,5	8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	1	1	1,5	1,5	10
Тестирование и контроль	1	0	0,5	1	0,5	0,5	1	0	0	1	0,5	1	7

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Итого	44	43	43	44	43	40	45	42	46	42	45	43	520

**Примерный годовой тематический план
этап совершенствования спортивного мастерства**

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	9,5	9,5	9	7,5	7	6	6	5	5,5	5,5	10	11,5	92
Специальная физическая подготовка	15,5	16,5	15,5	14	13,5	13	12,5	10,5	11,5	10,5	12,5	12,5	158
Техническая подготовка	29,5	32	33,5	33	35	33	34,5	32	34,5	32	31	31	391
Теоретическая подготовка	4,5	4	3,5	3	3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	4,5	5	40
Тактическая подготовка	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2	1	0,5	20
Психологическая подготовка	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4	4	4,5	4	2	2	40
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0,5	2	2,5	5	6	7,5	6,5	3	0	33
Инструкторская и судейская практика	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2	1,5	1,5	1	17
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1,5	2	2	1,5	2	2	2	2	2	2,5	3	3,5	26
Тестирование и контроль	2,5	0,5	0,5	2	0,5	0,5	2	0,5	0,5	2	0,5	3	15
Итого	68	70	70	68	70	67	72	66	73	69	69	70	832

**Примерный годовой тематический план
этап высшего спортивного мастерства**

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	13	12	11,5	10	8,5	7	7,5	6	6	6	13	14,5	115
Специальная физическая подготовка	22	22	20,5	19,5	17,5	16	15,5	13,5	14	12,5	16,5	16,5	206
Техническая подготовка	44,5	46,5	48,5	49,5	49,5	44,5	46,5	42,5	45	41	45,5	44,5	548
Теоретическая подготовка	5	4	4	3,5	3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	4,5	5,5	42
Тактическая подготовка	1,5	2	2	2	2	2	2	2	2,5	2	1	1	22
Психологическая подготовка	3,5	4	4	4,5	4,5	4,5	5	5	5,5	4,5	2,5	2,5	50
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	2	5	7,5	14	16,5	20,5	17,5	9	0	92
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1	1	0,5	12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	2,5	2,5	2,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3	5	5	37
Тестирование и контроль	3,5	1	1	2,5	1	0,5	2,5	0,5	0,5	2	1	4	20
Итого	97	95	95	97	95	88	99	92	101	92	99	94	1144

Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия

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 "фиджитал спорт", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, звукорежиссеры, преподаватели танцев и музыки.

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 спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество
Для спортивной дисциплины «ритм - симулятор»				
1.	Игровая консоль, поддерживающая актуальную версию ритм - симулятора	штук	на помещение	1
2.	Коврик для фитнеса	штук	на помещение	10
3.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
4.	Стойка для телевизора с кронштейном или настенный кронштейн для телевизора	штук	на помещение	1
5.	Телевизор жидкокристаллический с диагональю не менее 45 дюймов	штук	на помещение	1

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап 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.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1. Аржаков, Д. О. Молодежные тренды в цифровом спорте: опыт Лиги кибербит / Д. О. Аржаков, Н. С. Скаржинский // Цифровая трансформация спорта (традиционный спорт, компьютерный спорт, фиджитал спорт): материалы Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 07–08 декабря 2023 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2023. – С. 6-10. – EDN TVASSO.
2. Бауэр В.Г. Основные проблемы подготовки спортивного резерва в России / В.Г. Бауэр // Вестник спортивной науки. 2014. № 5. С. 31–36.
3. Береснева, В. А. Exergame для фиджитал-спорта / В. А. Береснева // Безопасный спорт-2025: Материалы XII Международного конгресса, Санкт-Петербург, 22–23 мая 2025 года. - Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова" Министерства здравоохранения Российской Федерации, 2025. - С. 83-87. - EDN WZZION.
4. Береснева, В. А. Обзор научных исследований по фиджитал спорту / В. А. Береснева, Н. С. Скаржинский // Российский журнал спортивной науки: медицина, физиология, тренировка. - 2025. - Т. 4, № 1(13). - DOI 10.24412/2782-6570-2025_04_01_7. - EDN FCRRGN.
5. Береснева, В. А. Нормативно-правовое обеспечение дистанционной спортивной подготовки в цифровых и технологичных видах спорта / В. А. Береснева // Цифровая трансформация спорта (традиционный спорт, компьютерный спорт, фиджитал спорт, гонки дронов, спортивное программирование): Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции, Москва, 15 декабря 2025 года - 14 2026 года. - Москва: Российский университет спорта "ГЦОЛИФК", 2026. - С. 26-35. - EDN XRCJ
6. Беспалова, Н. А. Фиджитал спорт: практические возможности цифровизации спорта / Н. А. Беспалова, В. И. Федянин // Массовая физическая культура: проблемы и пути решения: Сборник Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 40-летию образования кафедры теории и методики массовой

физкультурно-оздоровительной работы НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 20–22 ноября 2023 года. – Санкт-Петербург: Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2023. – С. 156-159. – EDN BWKYOR.

7. Богдан, Н. В. Фиджитал как инновационный цифровой вид спорта / Н. В. Богдан // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры: Материалы XXXIV национальной научно-методической конференции с международным участием, Челябинск, 24 мая 2024 года. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2024. – С. 195-197. – EDN DQDNFO.

8. Верхошанский Ю.В. Исследование закономерностей процесса становления спортивного мастерства в связи с проблемой оптимального управления многолетней тренировкой (на материале скоростно-силовых видов спорта): автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Верхошанский Ю.В.; ГЦОЛИФК. М., 1973. 29 с.

9. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. М.: ФиС, 1985. 176 с.

10. Ветошина, Д. И. История развития фиджитал-спорта в России / Д. И. Ветошина, И. А. Каркавцева // Актуальные вопросы формирования здорового образа жизни студенческой молодёжи: Сборник научных трудов XVII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» - 2025, Москва, 20 октября 2024 года – 11 ноября 2025 года. – Архангельск: Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, 2025. – С. 188-192. – EDN LWCZHY.

11. Гильманшин, Р. А. Фиджитал спорт как новая ступень развития спорта в России / Р. А. Гильманшин, А. В. Еремин // Актуальные вопросы современного образования: Сборник статей IV Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 29 июня 2023 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), 2023. – С. 25-29. – EDN MKRHST.

12. Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок: дис. ... д-ра пед. наук / Годик Марк Александрович. М., 1982. 373 с.

13. Годик М.А. Спортивная метрология: учебник для ин-тов физ. культуры / М.А. Годик. М.: Физкультура и спорт, 1988. 192 с.

14. Дурдыева, Дж. Влияние фиджитал спорта на здоровье и физическую активность / Дж. Дурдыева, Б. Гулмяммедова, С. Нурмухаммедов // Всемирный ученый. – 2024. – №26. – [URL:https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fidzhitalsporta-na-zdorovie-i-fizicheskuyu-aktivnost](https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fidzhitalsporta-na-zdorovie-i-fizicheskuyu-aktivnost)

15. Ермаков, А. В. Анализ больших данных как инструмент оценки профессионализации компьютерного спорта / А. В. Ермаков, Е. Н. Скаржинская // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 4. – С. 15-17. – EDN EKWDZM.

16. Ермаков, А. В. Требования к аппаратно-программному сопровождению фиджитализации спорта / А. В. Ермаков, Е. Н. Скаржинская, В. А. Береснева // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 11. – С. 44-46. – EDN ANILCC.

17. Ермаков, А. В. Требования к аппаратно-программному сопровождению фиджитализации спорта / А. В. Ермаков, Е. Н. Скаржинская, В. А. Береснева // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 11. – С. 44-46. – EDN ANILCC.

18. Желандинова, Д. Ю. Содержание программы дополнительного образования физкультурно-спортивного направления (на примере киберспортивного танцевального симулятора Just Dance) / Д. Ю. Желандинова // Сборник материалов научных конференций студентов бакалавриата и магистратуры, аспирантов и прикрепленных лиц (соискателей), Малаховка, 30 ноября 2017 года – 27 2018 года / Министерство спорта Российской Федерации; Московская государственная академия физической культуры; Московская

областная олимпийская академия. Том Выпуск XXVII. – Малаховка: Московская государственная академия физической культуры, 2018. – С. 196-201. – EDN XUGBFB.

19. Залилов, М. А. Организационно-правовые аспекты деятельности киберспортивных организаций в России / М. А. Залилов, Е. Н. Скаржинская, А. М. Щепотьев // Имущественные отношения в Российской Федерации. – 2022. – № 2(245). – С. 87-97. – DOI 10.24412/2072-4098-2022-2245-87-97. – EDN VVJWIQ.

20. Замалова Д. Ф., Ибрагимов И. Ф. Развитие фиджитал-спорта в России // Тенденции развития науки и образования. 2024. № 105-10. С. 108–113.

21. Зациорский В.М. Исследование переноса тренированности в циклических локомоциях: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Зациорский В.М.; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. Л., 1961. 15 с.

22. Зациорский, В.М. Двигательные качества спортсменов (исследования по теории и методике воспитания): автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Зациорский В.М.; ГЦОЛИФК. М., 1969. 71 с.

23. Зациорский В.М. Кибернетика, математика, спорт / В.М. Зациорский. М.: ФиС, 1969. 199 с.

24. Ибрагимов, И. Ф. Инновационные технологии в физической культуре и спорте: фиджитал-спорт и его развитие в России / И. Ф. Ибрагимов, В. В. Фалалеев, Д. Л. Габдракипова // Экономика и управление: проблемы, решения. – 2024. – Т. 3, № 6(147). – С. 250-256. – DOI 10.36871/ek.ur.p.r.2024.06.03.030. – EDN WGGGAG.

25. Ибрагимов, И. Ф. Инновационные технологии в физической культуре и спорте: фиджитал-спорт и его развитие в России / И. Ф. Ибрагимов, В. В. Фалалеев, Д. Л. Габдракипова // Экономика и управление: проблемы, решения. – 2024. – Т. 3, № 6(147). – С. 250-256. – DOI 10.36871/ek.ur.p.r.2024.06.03.030. – EDN WGGGAG.

26. Коляда, М. Г. Сущность, назначение и преимущества использования компьютерных онтологий в прогностической деятельности будущего тренера в спорте / М. Г. Коляда, Т. И. Бугаева, Е. Ю. Шатохин // Педагогическая информатика. – 2024. – № 1. – С. 97-108. – EDN HPPUWU

27. Леднев, В. А. Фиджитал спорт - интригующий феномен цифрового спорта / В. А. Леднев, М. О. Чарыева // Вестник Российского Международного Олимпийского Университета. – 2023. – № 1-2(46-47). – С. 30-35. – EDN NGRQJX.

28. Лопатников, Д. А. Методические подходы в разработке методики тренировки в дисциплине «Ритм-симулятор» фиджитал-спорта / Д. А. Лопатников, А. М. Щепотьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2025. – № 1. – С. 17-19. – EDN NYNGNJ.

29. Лубышева, Л.И. Фиджитал-спорт – инновационный проект развития внеучебной деятельности студентов / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 7. – С. 101.

30. Лю, М. Проблемы профессионального спортивного образования по фиджитал и киберспорту в Китае и России / М. Лю // Педагогическое образование. – 2024. – Т. 5, № 6. – С. 246-250. – EDN QKIUNU.

31. Малыгин, А. В. Концепция фиджитал-спорта: содержание и потенциал развития / А.В. Малыгин // Вестник спортивной науки. 2023. №6. URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/kontsepsiya-fidzhital-sporta-soderzhanie-ipotentsial-razvitiya> (дата обращения: 29.01.2026).

32. Маркин И.Д. Модель индивидуальных коммуникативных навыков в командном компьютерном спорте / И.Д. Маркин, О.Н. Руссу // Глобальный научный потенциал. 2024. № 12-1(165). С. 138-142.

33. Матвеев Л.П. Всесторонняя физическая подготовка как условие спортивной специализации: (К вопросам теории спорта): Автореферат дис. на соискание учен. степ. канд. пед. наук / Матвеев Л.П.; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры им. И.В. Сталина. Москва: [б. и.], 1955. 18 с.

34. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки: Автореферат дис. на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Матвеев Л.П.; Гос. центр. ин-т физ. культуры. Москва: [б. и.], 1964. 42 с.
35. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. М.: Физкультура и спорт, 1977. 280 с.
36. Меретныйзов, И. Сравнительный анализ физической и цифровой эффективности спортсменов в фиджитал спорте / И. Меретныйзов, Д. Дурдыева, Б. Гулмяммедова // *Eo ipso*. – 2024. – № 3. – С. 97-100. – EDN WIQCSJE.
37. Мисбахов, А.А. История и перспективы развития популярного вида спорта «фиджитал-игры» / А. А. Мисбахов, И. Ф. Ибрагимов, Е. А. Баченина [и др.] // *Современный ученый*. – 2023. – № 4. – С. 168-173. – EDN CNGVJC.
38. Можейко, А. В. Фиджитал-спорт как новое явление в белорусском информационно-коммуникативном пространстве / А. В. Можейко // *Цифровая эволюция журналистики: вызовы и возможности: Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 45-летию журналистского образования в Республике Мордовия, Саранск, 31 октября – 01 2024 года*. – Саранск: Национальный исследовательский Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарева, 2025. – С. 225-228. – EDN IWMDTT
39. Новиков А.Д. Средства и методы физического воспитания / А.Д. Новиков. М.: Физкультура и спорт, 1939. 181 с.
40. Новоселов, М. А. Организационно-технические аспекты проведения студенческих игр в формате "Игр будущего" / М. А. Новоселов, Е. Н. Скаржинская // *Теория и практика физической культуры*. – 2022. – № 8. – С. 56. – EDN ZONXYE.
41. Озолин Н.Г. Научно-методические основы советской системы спортивной тренировки : докл. обобщающий печ. тр., представлен. для защиты на соиск. учен. степ. д-ра пед. наук / Озолин Н.Г.; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. М., 1971. 102 с.
42. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. М.: Физкультура и спорт, 1970. 477 с.
43. Олекминская, П. М. Интерактивные компьютерные игры в подготовке спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата в стрельбе из лука / П. М. Олекминская // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. – 2019. – Т. 4, № 3. – С. 97-100. – DOI 10.24411/2500-0365-2019-14316. – EDN LBRDVS.
44. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. М.: Советский спорт, 2005. 820 с.
45. Плешаков, В. А. Спортивная фиджиталогия как ответ на вызовы цифровой трансформации физкультурно-спортивной сферы / В. А. Плешаков // *Российский журнал информационных технологий в спорте*. – 2025. – Т. 2, № 4. – С. 23-44. – DOI 10.62105/2949-6349-2025-2-4-23-44. – EDN CGYXLO.
46. Плешаков, А. А. Компьютерный и фиджитал спорт в образовательных организациях: Учебное пособие / А. А. Плешаков, Э. В. Егорычева, А. Ю. Маликов. - Москва: Московский политехнический университет, 2024. – 124 с. – ISBN 978-5-276-02898-9. – EDN XKRDUX.
47. Правила вида спорта «фиджитал спорт (функционально-цифровой спорт)» (утв. Приказом Минспорта России от 28.12.2023 N 1112) <https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-fidzhital-sport-funktsionalno-tsifrovoy-sport-utv-prikazom/> (дата обращения: 04.03.2026)
48. Приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=190554> (дата обращения: 04.03.2026)
49. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 22 ноября 2024 г. № 3387-р Об утверждении Концепции развития фиджитал-движения на территории РФ на

период до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/410933214/> (дата обращения 14.04.2026)

50. Роберт И.В. Цифровой след в образовании: методология сбора и анализа данных / И.В. Роберт // Педагогическая информатика. 2024. № 3. С. 12–25.

51. Романюк, В. А. Фиджитал-спорт: будущее спорта России / В. А. Романюк // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 108-9. – С. 108-112. – DOI 10.18411/trnio-04-2024-503. – EDN FRKANM.

52. Русак, И. А. Развитие цифровых видов спорта в Красноярском крае: проблемы и перспективы / И. А. Русак, В. А. Никонов // Студенческий спорт: инновации, технологии и цифровая трансформация: Сборник тезисов докладов II Всероссийская научно-практическая конференция, Санкт-Петербург, 16–17 мая 2024 года. – Санкт-Петербург: федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Национальный исследовательский университет ИТМО", 2025. – С. 43-44. – EDN OHETME.

53. Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2026611195 Российская Федерация. Программа анализа оценки техники движений с использованием компьютерного зрения «MotionAnalyzer»: заявл. 30.12.2025: опубл. 19.01.2026 / А. В. Ермаков. – EDN CLNOIL.

54. Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2026612791 Российская Федерация. Программа для самостоятельного обучения технике выполнения физкультурно-спортивных упражнений с использованием компьютерного зрения «Virtual-Coach»: заявл. 20.01.2026: опубл. 30.01.2026 / А. В. Ермаков. – EDN SDSWWO.

55. Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2026611743 Российская Федерация. Цифровой сервис для урока физической культуры и спортивной подготовки по фиджитал спорту: заявл. 14.01.2026: опубл. 22.01.2026 / В. А. Береснева, Е. Н. Скаржинская, А. В. Ермаков, А.М. Щепотьев, Н.С. Скаржинский, Ю.В. Корягина, С.В. Нопин. – EDN RPDVW.

56. Сельский, А. К. Цифровая трансформация и инновационные технологии в спортивной индустрии: анализ глобальных тенденций и российских практик рынка спорттех / А. К. Сельский // Российский журнал информационных технологий в спорте. – 2024. – Т. 1, № 2. – С. 34-45. – DOI 10.62105/2949-6349-2024-1-2-34-45. – EDN UNCSTN.

57. Скаржинская, Е. Н. Дидактические проблемы подготовки спортивного резерва в условиях цифровой трансформации / Е. Н. Скаржинская // Цифровая трансформация спорта (традиционный спорт, компьютерный спорт, фиджитал спорт, гонки дронов, спортивное программирование): Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 05 декабря 2024 года. - Москва: Российский университет спорта "ГЦОЛИФК", 2024. – С. 103-107. – EDN ETVKRG.

58. Скаржинская, Е. Н. Истоки развития фиджитал спорта в образовательных организациях Российской Федерации / Е. Н. Скаржинская, М. А. Новоселов // Цифровая трансформация спорта (традиционный спорт, компьютерный спорт, фиджитал спорт, гонки дронов, спортивное программирование) : Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции, Москва, 15 декабря 2025 года – 14 2026 года. – Москва: Российский университет спорта "ГЦОЛИФК", 2026. – С. 131-148. – EDN MHAJT.

59. Скаржинская, Е. Н. Дидактические проблемы подготовки спортивного резерва в условиях цифровой трансформации / Е. Н. Скаржинская // Цифровая трансформация спорта (традиционный спорт, компьютерный спорт, фиджитал спорт, гонки дронов, спортивное программирование): Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 05 декабря 2024 года. – Москва: Российский университет спорта "ГЦОЛИФК", 2024. – С. 103-107. – EDN ETVKRG.

60. Сложеникин, А. К. Организация студенческих команд по компьютерному спорту и фиджитал спорту / А. К. Сложеникин // Цифровая трансформация спорта

(традиционный спорт, компьютерный спорт, фиджитал спорт, гонки дронов, спортивное программирование): Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 05 декабря 2024 года. – Москва: Российский университет спорта "ГЦОЛИФК", 2024. – С. 111-114. – EDN NJMEIT.

61. Сложеникин, А. К. Модельные характеристики киберспортсменов на основе цифровых следов в видеоиграх / А. К. Сложеникин, А. М. Щепотьев // Российский журнал информационных технологий в спорте. – 2025. – Т. 2, № 3. – С. 26-37. – DOI 10.62105/2949-6349-2025-2-3-26-37. – EDN CFLTKK.

62. Сравнительный анализ моделей научно-методического обеспечения подготовки сборных команд СССР и России / В.Д. Тимофеев, А.А. Обвинцев, Ф.Х. Зекрин, В.В. Зебзеев, В.Ф. Каверин // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (212). С. 437–443.

63. Станков, И. В. Развитие инновационных цифровых видов спорта в образовательных организациях Донецкой Народной Республики / И. В. Станков, Е. И. Приходченко // Физическое воспитание и студенческий спорт. – 2024. – Т. 3, № 3. – С. 255-263. – DOI 10.18500/2782-4594-2024-3-3-255-263. – EDN MOVKHR.

64. Стрельникова, Г. В. Влияние занятий физической культурой с использованием киберспортивного симулятора Just Dance на координационные способности школьников / Г. В. Стрельникова, М. А. Новоселов // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 8. – С. 102. – EDN UUUGGM.

65. Стрельникова, И. В. Психоэмоциональное состояние киберспортсменов перед соревнованием / И. В. Стрельникова, Г. В. Стрельникова // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2013. – № 1. – С. 322-324. – EDN QRNJNH.

66. Стрельникова, Г. В. Особенности сенсомоторной и когнитивной сфер киберспортсменов, выступающих в разных дисциплинах / Г. В. Стрельникова, И. В. Стрельникова, Е. Л. Янкин // Наука и спорт: современные тенденции. – 2016. – Т. 12, № 3(12). – С. 64-69. – EDN XBSLVF.

67. Сысоева, Е. Ю. Фиджитал-спорт в Российской Федерации: состояние и перспективы развития / Е. Ю. Сысоева, Е. Г. Стадник, М. В. Алаев // Инновации в спортивной науке: опыт поколений и новые технологии: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 08 февраля 2024 года. – Москва: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2024. – С. 288-295. – EDN AWQVBM.

68. Теория и методика компьютерного спорта: Учебное пособие для студентов РУС «ГЦОЛИФК», обучающихся по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт», профиль «Спортивная подготовка в компьютерном спорте. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта». / М. А. Новоселов, А. К. Сложеникин, А. С. Чигров [и др.]. - Москва: Издательско-торговый дом "Колос-с", 2025. - 191 с. - ISBN 978-5-00129-505-1. - EDN YJDRGM.

69. Технология "exergames" как инновационное средство спортивной тренировки и тестирования работоспособности спортсменов (по материалам зарубежной литературы) / Ю. В. Корягина, С. В. Нопин, В. А. Блинов, О. А. Блинов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 7(125). – С. 113-119. – DOI 10.5930/issn.1994-4683.2015.07.125.p113-119. – EDN UBYIND.

70. Уголькова, Е. Р. Спортивный отбор и его теоретические аспекты, спортивный отбор на этапе углубленной специализации / Е. Р. Уголькова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2(180). – С. 426-430. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.2.p426-430. – EDN ZTACAQ.

71. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» <https://base.garant.ru/12157560/> (дата обращения: 04.03.2026)

72. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фиджитал спорт (функционально-цифровой спорт)» (утв. Приказ Минспорта России № 813 от

26.09.2024) <https://phygital sport.ru/wp-content/uploads/2025/02/Federalnye-standarty-sportivnoj-podgotovki.pdf> (дата обращения: 04.03.2026)

73. Хильчевская, И. В. Роль фиджитал-технологий в спорте и математические основы их функционирования / И. В. Хильчевская, Н. В. Михайлюк // Инновационный потенциал развития науки в современном мире: Сборник трудов по материалам XXII Всероссийского конкурса научно-исследовательских работ, Уфа, 02 июня 2025 года. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью "Научно-издательский центр "Вестник науки", 2025. – С. 173-183. – EDN DOQSNY

74. Цифровая трансформация спорта (традиционный спорт, компьютерный спорт, фиджитал спорт, гонки дронов, спортивное программирование): Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 05 декабря 2024 года. – Москва: Российский университет спорта "ГЦОЛИФК", 2024. – 126 с. – ISBN 978-5-605-34637-1. – EDN NNOFGK.

75. Цифровая трансформация спорта (традиционный спорт, компьютерный спорт, фиджитал спорт) : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 07–08 декабря 2023 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2023. – 165 с. – ISBN 978-5-605-04472-7. – EDN KJZZJR.

76. Чарыева, М. О. Цифровые виды спорта: инновации и технологии / М. О. Чарыева, В. А. Леднев, Е. Н. Скаржинская. – 2-е издание, дополненное. – Москва: Московский финансово-промышленный университет "Синергия", 2025. – 142 с. – ISBN 978-5-4257-0675-1. – DOI 10.37791/978-5-4257-0675-1-2025-1-142. – EDN SEITCW.

77. Чарыева, М. О. Цифровые виды спорта: инновации и технологии / М. О. Чарыева, В. А. Леднев, Е. Н. Скаржинская. – 2-е издание, дополненное. – Москва : Московский финансово-промышленный университет "Синергия", 2025. – 142 с. – ISBN 978-5-4257-0675-1. – DOI 10.37791/978-5-4257-0675-1-2025-1-142. – EDN SEITCW.

78. Чесноков, Н. Н. Современные тенденции и подходы к развитию детско-юношеского спорта / Н. Н. Чесноков, В. Г. Никитушкин, А. П. Морозов // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2022. – № 1. – С. 77-82. – DOI 10.53742/1999-6799/1_2022_77. – EDN CMCDFD.

79. Щепотьев, А. М. Теоретические предпосылки внедрения спортизированного танцевального симулятора как элемента цифровых технологий в систему физического воспитания детей старшего школьного возраста / А. М. Щепотьев // Компьютерный спорт (киберспорт): состояние и перспективы развития : Межрегиональная научно-практическая конференция, Москва, 10 декабря 2020 года / Под ред. М.А.Новоселова. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2020. – С. 202-206. – EDN CYDKMT.

80. Щепотьев, А. М. Киберсборы – новая педагогическая технология / А. М. Щепотьев, В. С. Гребеньков // Homo Cyberus. – 2022. – № 1(12). – С. 99-106. – EDN YKOFRG.

81. Щепотьев, А. М. Фиджитал-сборы – новая перспективная педагогическая технология / А. М. Щепотьев // Homo Cyberus. – 2023. – № 2(15). – EDN EYXBEU.

82. Щепотьев, А. М. Применение фиджитал спорта как инновационного метода и технологии развития детей с ограниченными возможностями здоровья / А. М. Щепотьев // Технологии организации сопровождения инклюзивного образования : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Сургут, 27 сентября 2024 года. – Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2024. – С. 282-285. – EDN VNLFXR

83. Щепотьев, А. М. Функционально-цифровое двоеборье как инновационная педагогическая модель формирования гибких навыков и физического развития подростков

(в контексте социального запроса школьников) / А. М. Щепотьев // Цифровая трансформация спорта (традиционный спорт, компьютерный спорт, фиджитал спорт, гонки дронов, спортивное программирование): Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции, Москва, 15 декабря 2025 года – 14 2026 года. – Москва: Российский университет спорта "ГЦОЛИФК", 2026. – С. 182-187. – EDN CIVFQF.

84. Юрченко, И. А. Организационно-педагогические аспекты реализации проектной деятельности по футбольному двоеборью / И. А. Юрченко // Сборник материалов научных конференций студентов, магистрантов, аспирантов и соискателей МГАФК, Малаховка, 16 марта – 13 2016 года / Министерство спорта Российской Федерации; Московская государственная академия физической культуры; Московская областная олимпийская академия. Том Выпуск XXV. – Малаховка: Московская государственная академия физической культуры, 2016. – С. 105-108. – EDN XXYDKB.

85. Huber S.K., Manser P., de Bruin E.D. (2024) PEMOCS: theory derivation of a concept for PErsonalized MOtor-Cognitive exergame training in chronic Stroke - a methodological paper with an application example // Front. Sports Act. Living 6: 1397949. doi:10.3389/fspor.2024.1397949

86. Marques LM, Uchida PM and Barbosa SP (2023) The impact of Exergames on emotional experience: a systematic review. Front. Public Health 11:1209520. DOI: 10.3389/fpubh.2023.120952

87. Poulsen N. J. L. Digital transformation in sports: How digital transformation influence value creation in sports organizations: master's thesis. - Copenhagen: Copenhagen Business School, 2021. - 93 p.