

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД  
КРАСНОДАР

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
муниципального образования город Краснодар «Спортивная школа олимпийского  
резерва №3» имени заслуженного тренера СССР, Почетного гражданина город  
Краснодар Дубко Виталия Федоровича  
(МБУ ДО МОГК СШОР №3)  
г. Краснодар, ул. проспект Чекистов 31/1

Принято  
на педагогическом совете  
МБУ ДО МОГК «СШОР № 3»  
Протокол № 1  
От «01» июня 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБУ ДО МОГК «СШОР №3»

И.А. Корсикова-Слонова

«01» июня 2023 г.



**Дополнительная образовательная  
программа спортивной подготовки по виду  
спорта «спортивная акробатика»**

Ф.И.О. разработчиков Программы:  
И.А. Корсикова-Слонова, директор;  
А.В. Шухалова, старший инструктор-методист;  
О.Г. Старшова, инструктор-методист;  
В.В. Шульга, тренер-преподаватель.

г. Краснодар, 2023 год

---

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения.....	4
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	4-5
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5-6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6-7
2.3.1.	Учебно-тренировочные мероприятия.....	7-8
2.3.2.	Спортивные соревнования.....	8-10
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная акробатика».....	10-12
2.5.	Календарный план воспитательной работы.....	13-15
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	16-19
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики.....	20-23
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	23-27
III.	Система контроля.....	28
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.....	28-29
3.2.	Оценка результатов освоения Программы.....	29
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной классификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	30-41
IV.	Рабочая программа по виду спорта «спортивная акробатика».....	42
4.1.	Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	42-66
4.2.	Примерный учебно-тематический план.....	67-73

V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика»....	73-75
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	75
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы.....	75-77
6.2.	Кадровые условия реализации Программы.....	78-79
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы.....	79-80

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в пяти дисциплинах мужские группы, женские группы, смешанные пары, мужские пары, женские пары с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденным приказом Минспорта России 02.11.2022 № 910 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. В эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся спортивной акробатикой на основе создания устойчивой мотивации к систематической двигательной активности, расширения знаний о физической культуре, улучшения показателей физической подготовленности, обогащения двигательного опыта разнообразными акробатическими упражнениями, формирования социально значимых положительных личностных качеств и развития творческих начал в двигательном самообразовании. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

Предметом деятельности является:

- осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки на основании утвержденного департаментом физической культуры и спорта города Краснодара муниципального задания;
- подготовка спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд города Краснодара, спортивных сборных команд Краснодарского края и спортивных сборных команд Российской Федерации;

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Таблица № 1

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

**количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку зачисления (лет)	Минимальная наполняемость (человек)	Максимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	4	8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	4

Примечание: В связи с особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в разных учебно-тренировочных группах на одном этапе или на разных этапах спортивной подготовки при соблюдении следующих условий:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на одном этапе или на разных этапах с разницей не более чем в два спортивных разряда;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- соблюдены требования техники безопасности.

Таблица № 2

**2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной	Учебно-тренировочный	Этап совершенствован	Этап высшего

	подготовки		этап (этап спортивной специализации)		ия спортивного мастерства	спортивног о мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	16	18
Общее количество часов в год	234	312	520	624	832	936

### 2.3. Виды (формы) обучения

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия (группы ЭССМ, ЭВСМ);
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);

- контрольные испытания;
- контрольные соревнования;
- самостоятельная подготовка;

- медико-восстановительные мероприятия;

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- инструкторская и судейская практика;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, и др.);

формы промежуточной аттестации обучающихся:

- прохождение практических контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке;

- участие в соревнованиях различного уровня.

- система спортивного отбора и спортивной ориентации, который заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;

- просмотр и отбор перспективных спортсменов на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях;

- работа по индивидуальным планам, которая проводится согласно годовому учебно-тренировочному плану и в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и

высшего спортивного мастерства;

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Формы самостоятельной работы:

- утренняя зарядка;
- тренировочное занятие;
- просмотр видеоматериалов, тематических видеофильмов и кинограмм;
- анкетирование, тестирование;
- изучение теоретического материала (правила вида спорта, инструкции по заполнению протоколов, дневников самоконтроля и т.д.).

### 2.3.1. Виды учебно-тренировочных мероприятий:

#### 1) Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации;

#### 2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;
- восстановительные мероприятия;
- мероприятия для комплексного медицинского обследования;
- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период;
- просмотрные учебно-тренировочные мероприятия.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлена в Таблице № 3.

Таблица № 3

### Учебно-тренировочные мероприятия

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

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные 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 Российской Федерации	–	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

### 2.3.2. Спортивные соревнования

Соревнования в спортивной акробатике – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:



соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная акробатика»; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Спортивная школа реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

В зависимости от места и задачи проведения спортивных мероприятий, соревновательные старты могут быть:

**Контрольные соревнования** - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающихся и проверки эффективности прошедшего этапа подготовки. Оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

**Отборочные соревнования** - по результатам соревнований формируют команды, в целях отбора обучающихся для участия в основных соревнованиях.

В отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача занять определенное место, выполнить контрольный норматив для присвоения спортивного разряда или спортивного звания, позволяющий отобраться в составы спортивных сборных команд.

**Основные соревнования** - целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них обучающийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Объем соревновательной деятельности представлен в таблице № 4.

**Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	4	5	5	5
Основные	-	-	1	1	3	3

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная акробатика»**

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом(включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели (включая 4 недели летнего периода самостоятельной подготовки по заданиям тренера и (или) летнего спортивно- оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки ( приложений №2 и №5 к ФССП) и представлен в таблице № 5.

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная акробатика»  
с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий  
в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ И ГОДЫ ПОДГОТОВКИ											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства 1-3 год		Этап высшего спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		этап начальной специализации (до трех лет)		этап углубленной специализации (свыше трех лет)					
		1 год		2-3 год		1-3 год		4-5 год		Без ограничений		Без ограничений	
		Недельная нагрузка в часах											
		6		8		10		14		18		24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в астрономических часах											
		2		2		2		3		4		4	
		Минимальная-Максимальная наполняемость групп (человек)											
		10-20		6-12		4-8		4-8		4-8		2-4	
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	19	20
1.	Общая физическая подготовка	82	35	108	35	59	11	71	11	88	11	100	11
2.	Специальная физическая подготовка	40	17	53	17	126	24	152	24	166	20	190	20
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	33	6	36	6	56	7	55	6
4.	Техническая подготовка	106	45	141	45	240	47	287	46	450	54	518	55
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	2	7	2	30	6	36	6	34	4	18	2
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	28	5	32	5	28	3	25	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	3	1	4	1	10	2	10	1	30	3
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		234	100	312	100	520	100	624	100	832	100	936	100
Количество часов в неделю		4,5		6		10		12		16		18	

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа осуществляется в течение всего периода обучения, способствует формированию у обучающегося нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию.

Воспитательная работа проводится тренером-преподавателем во время учебно-тренировочных занятий, дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

### Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

### Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр спортивных соревнований по спортивной акробатике и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
  - проведение тематических праздников;
  - встречи со знаменитыми спортсменами;
  - экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;

Важное место в воспитательной работе отводится спортивным соревнованиям. Здесь у обучающихся формируется должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей) и проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Спортивные соревнования являются средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе.

Календарный план воспитательной работы составляется и утверждается ежегодно (на начало календарного года) и представлен в Таблице № 6.

Таблица № 6

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых	В течение года

		<p>предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- формирование умения проводить анализ и разбор отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в спортивных соревнованиях.</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- разработка и составление индивидуальных перспективных планов подготовки;</li> <li>- формирование умения анализировать выполнение и коррекцию индивидуальных и перспективных планов;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
1.3.		Беседа – знакомство с профессиями, связанными со спортом.	В течение года
1.4.		Профориентационная игра «День самоуправления» Проведение тренировочных занятий спортсменов старшего возраста со спортсменами младшего возраста под контролем тренера-преподавателя. Проведение разминки спортсменами младшего возраста со спортсменами старшего возраста под контролем тренеров-преподавателей.	В течение года
1.5.		Сочинение – размышление на тему «Важные качества тренера – преподавателя», «Я – тренер»	В течение года
1.6.		День открытых дверей Посещение спортсменами дней открытых дверей	Сентябрь

		различных учебных заведений, имеющих отношение к спорту.	
<b>2.</b>	<b>Здоровье сбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	-Беседа на тему «Здорового образа жизни»; -Беседа на тему «Личной гигиены обучающихся на учебно-тренировочных занятиях и учебно-тренировочных мероприятиях»; -Беседа на тему: «Вредные привычки».	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Беседы на тему: - «Условия для поддержания стабильного здоровья обучающихся»; - «Режим, гигиена, спорт»; - «Питание спортсмена»; - «Правильное питание в подростковом возрасте»; -«Переутомление и травмы в спорте»; -«Компьютер – друг или враг?».	В течение года
2.3.	Безопасность	Беседы на тему: - «Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по спортивной акробатике»; - «Поведение в спортивном зале»; - «Противопожарная безопасность»; - «Угроза при террористических актах».	Ежеквартально
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.		Беседа посвящённая, «Дню защитника Отечества»	Февраль
3.2.		Спортивная эстафета «Россия – спортивная держава»	Июнь
3.3.		Участие в акции «За наших»	В течение года
3.4.		Просмотр документальных фильмов с хроникой военных лет	В течение года
3.5.		Участие в спортивных мероприятиях приуроченных к историческим датам России (определяются Учреждением, каждый год разные исторические даты)	В течение года
3.6.		День народного единства. Беседа на тему «Один за всех и все за одного», «Когда мы едины – мы непобедимы»	Ноябрь
3.7.		Беседы о великих спортсменах, участниках Великой отечественной войны.	В течение года
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Беседа на тему: «Поведение болельщиков на спортивных соревнованиях»; Показательные выступления обучающихся групп ЭССМ и ЭВСМ для обучающихся групп УТЭ и ЭНП; Мастер-классы именитых спортсменов.	В течение года

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга разработан план антидопинговых мероприятий (таблица 7). Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед обучающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально обучающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Таблица № 7

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

№ п/п	Название мероприятия ( темы )	Срок проведения	Ответственный	Рекомендации по проведению мероприятий
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	Декабрь	Директор	Приказ



2	Формирование плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	Декабрь	Ответственный за антидопинговую профилактику	Приказ
3	<b>Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их родителями работы, в зависимости от этапа подготовки</b>			
3.1.	<b>Этап начальной подготовки</b>			
3.2.	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год (Теоретическое тестирование)	Тренеры - преподаватели, инструкторы-методисты.	Прохождение онлайн-курса. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
3.3.	Беседы по профилактике применения допинга среди обучающихся: - характеристика допинговых средств и методов; - о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов; - об ответственности за нарушение антидопинговых правил.	В течение года	Тренеры-преподаватели	Проводить раз в квартал беседы с обучающимися, отметки о проведении проставлять в электронном журнале «АИС Мой спорт».
4.	<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
4.1.	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год (Теоретическое тестирование)	Тренеры – преподаватели, инструкторы-методисты.	Прохождение онлайн-курса. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
4.2.	Профилактика применения допинга среди обучающихся: • характеристика допинговых средств и методов; • международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; • международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций; • о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся; • об ответственности за нарушение антидопинговых правил.	В течение года	Тренеры-преподаватели.	Проводить в виде бесед/лекций, викторин и т.д. (как в очной форме, так и онлайн) с обучающимися, раз в квартал, отметки о проведении проставлять в электронном журнале «АИС Мой спорт».
5.	<b>Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства</b>			

5.1.	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год (Теоретическое тестирование)	Тренеры – преподаватели, спортсмены	Прохождение онлайн-курса. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
5.2.	<p>Общие основы фармакологического обеспечения в спорте:  основы управления работоспособностью обучающегося;  характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике; фармакологическое обеспечение подготовки обучающегося к спортивным соревнованиям. Профилактика применения допинга среди обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеристика допинговых средств и методов;</li> <li>• международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;</li> <li>• международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций;</li> <li>• о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся;</li> <li>• об ответственности за нарушение антидопинговых правил. Антидопинговая политика и её реализация:</li> <li>• всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика;</li> <li>• антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля;</li> <li>• руководство для обучающихся.</li> </ul>	В течение года	Тренеры-преподаватели.	Проводить в виде бесед/лекций, викторин и т.д. (как в очной форме, так и онлайн) с обучающимися, раз в квартал, отметки о проведении проставлять в электронном журнале «АИС Мой спорт».
6.	Мониторинг и анализ действующего законодательства	Ежеквартально	Ответственный за антидопинговую профилактику	
7.	Прохождение образовательного антидопингового онлайн курса на сайте РУСАДА лицами, проходящими спортивную подготовку, членами сборных команд Краснодарского края, тренерами-преподавателями, административно-управленческий и основной персонал Учреждения.	Январь-март	Ответственный за антидопинговую профилактику	Прохождение онлайн-курса .Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>

8.	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения	Ежеквартально	Ответственный за антидопинговую профилактику, ответственный за сайт Учреждения	Подготовка и размещение презентаций по разделу «Антидопинг»
9.	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для обучающихся	Перед соревнованиями	Тренер-преподаватель	
10.	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	По факту	Директор	

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика вводится на тренировочном этапе, как часть учебно-тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению спортивных соревнований. Основные знания, умения и навыки по тренерско-преподавательской и судейской практике приобретаются в процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства спортивных соревнований. Обучающиеся должны уметь самостоятельно провести разминку, занятие по акробатике на этапе начальной подготовки, уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение гимнастических, акробатических упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований. С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поручать поочерёдное проведение той или иной части урока отдельным обучающимся и с помощью других обучающихся давать оценку его деятельности. В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных навыков. В процессе учебно-тренировочных занятий каждый обучающийся должен овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей учебно-тренировочной деятельности. При овладении обучающимися судейских навыков, тренер-преподаватель в процессе учебно-тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит обучающихся с их классификацией. Предлагает обучающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т. е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведённых сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства. Во время прохождения инструкторской и судейской практики обучающиеся приобретают следующие умения и навыки: – овладение принятой терминологией – умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП, акробатике – умение дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнения в процессе проведения контрольных занятий или спортивных соревнований – оказание помощи акробатам при изучении различных упражнений в младшей или своей группе – овладение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений – знание правил записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника коэффициенты трудности основных элементов своего разряда – знание правил спортивных соревнований, привлечение к судейству

в роли старшего судьи, судьи, секретаря – умение организовать и провести школьные спортивные соревнования, умение составить протокол соревнований – участие в судействе спортивных соревнований среди обучающихся младших разрядов– умение регистрировать спортивные результаты тестирования – выполнение требований на звание «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту».

Темы для инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки представлены в таблице №8, план инструкторской и судейской практики отражены в таблице № 9 к Программе.

Таблица № 8

### Темы для инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

№	Задачи	Виды практических занятий	Сроки
<b>Группы ЭНП (все периоды)</b>			
<b>1</b>	- Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий	1. Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов спортивной акробатики. 2. Подготовка мест занятий и инвентаря для проведения учебно-тренировочных занятий.	В соответствии с планом спортивной подготовки
<b>Группы УТЭ (все периоды)</b>			
<b>1</b>	- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими обучающимися	1. Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов спортивной акробатики. 2. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях. 3. Проведение подготовительной и заключительной части учебно-тренировочного занятия. 4. Подготовка мест занятий и инвентаря для проведения учебно-тренировочных занятий. 5. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 6. Подбор упражнений для совершенствования техники. 7. Наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и нахождение ошибок в технике выполнения отдельных элементов.	В соответствии с планом спортивной подготовки
<b>Группы ССМ, ВСМ</b>			
<b>1</b>	Освоение методики	Организация и проведение	В соответствии с планом

	проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации	спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	спортивной подготовки
2	Выполнение необходимых требований для присвоения квалификации судьи по спорту	Характеристика судейства, основные обязанности судей. Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки

Таблица №9

### План инструкторской и судейской практики

Мероприятия	Сроки
<b>Этап начальной подготовки</b>	
Изучение правил соревнований по спортивной акробатике	В соответствии с планом спортивной подготовки
Помощь тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочного занятия	В соответствии с планом спортивной подготовки
Участие в судействе спортивных соревнований	В соответствии с планом спортивной подготовки
<b>Тренировочный этап</b>	
Проведение части занятия: разминки, основной части, заключительной части, исправление ошибок у других обучающихся	В соответствии с планом спортивной подготовки
Помощь тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочного занятия	В соответствии с планом спортивной подготовки
Составление плана (конспекта) учебно-тренировочного занятия	В соответствии с планом спортивной подготовки
Участие в составлении календаря соревнований	Ноябрь-декабрь
Участие в составлении положения соревнований	Ноябрь-декабрь
Изучение правил соревнований по спортивной акробатике	В соответствии с планом спортивной подготовки
Участие в судействе спортивных соревнований	В соответствии с планом спортивной подготовки
<b>Этап совершенствование спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства</b>	
Проведение тренировочного занятия, исправление ошибок у других обучающихся	В соответствии с планом спортивной подготовки
Составление плана (конспекта) , рабочих планов по	В соответствии с планом спортивной

микроциклам учебно- тренировочного занятия.	подготовки
Участие в составлении календаря соревнований	Ноябрь-декабрь
Участие в составлении положения соревнований	Ноябрь-декабрь
Изучение правил соревнований по спортивной акробатике	В соответствии с планом спортивной подготовки
Участие в судействе спортивных соревнований. Ведение документации соревнований	В соответствии с планом спортивной подготовки
Выполнение функции главного судьи на школьных соревнованиях	В соответствии с планом спортивной подготовки

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

Систематический медицинский (врачебный) контроль за юными обучающимися осуществляется в соответствии с действующим законодательством в рамках выполнения требований порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях".

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» обучающиеся должны пройти медицинские осмотры и предоставить медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки, либо допуск к прохождению спортивной подготовки.

Обучающиеся, допущенные по медицинским показаниям к прохождению спортивной подготовки, в обязательном порядке должны:

1. Проходить углубленное медицинское обследование
  - медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
  - углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, либо о допуске к прохождению спортивной подготовки в организациях, либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

2. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

3. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

4. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

5. Выполнять рекомендации врача по состоянию здоровья, режиму тренировок

и отдыха.

В соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями проводятся этапные, текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых обучающихся.

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия .

Восстановительно-профилактические средства – это средства, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке обучающихся, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

#### **Педагогические средства:**

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими



нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня .

### **Психологические средства:**

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных спортивных соревнований и напряженных учебно-тренировочных занятий. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы,
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

### **Медико-биологические средства.**

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможны лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе учебно-тренировочного занятия. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном спортивными соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

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

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

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

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

Таблица № 10

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ.	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начала занятий спортом (обучения)
	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ.	Углубленные медицинские обследования	Ежегодно. Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством.
	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ.	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости): после заболеваний, травм; перед спортивными соревнованиями.

Медико-биологические мероприятия	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ.	Комплексное исследование функционального состояния организма обучающегося; мониторинг функционального состояния организма обучающегося в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса.	Постоянно.
Восстановительные мероприятия	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ.	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления.	В повседневном учебно-тренировочном процессе; в соревновательном цикле (быстрое восстановление).

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "спортивная акробатика";

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "спортивная акробатика";

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "спортивная акробатика";

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "спортивная акробатика»;

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

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "спортивная акробатика";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и

достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;  
сохранение здоровья.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Оценка результатов освоения Программы, в том числе отдельной ее части или всего объема содержания программного материала, дисциплины или раздела, сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Форма, порядок и периодичность проведения промежуточной и итоговой аттестации успеваемости обучающихся определяется образовательной организацией и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации, утвержденным приказом директора. При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждому разделу подготовки Программы после каждого года обучения на этапах подготовки.

На основании результатов итоговой аттестации, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная акробатика осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

Промежуточная аттестация осуществляется в течение года обучения на этапах подготовки для проверки практических умений и навыков с мая по июнь.

Итоговая аттестация проводится с октября по ноябрь. Сроки прохождения итоговой аттестации устанавливается для каждой группы обучающихся согласно графику проведения итоговой аттестации, утвержденному приказом директора учреждения.

Результаты сдачи нормативов итоговой аттестации оформляются протоколами сдачи контрольно-переводных нормативов. Протоколы подписываются членами аттестационной комиссии.

Досрочный перевод обучающихся осуществляется на основании решения педагогического совета и в соответствии с приказом директора.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

Контрольные нормативы – это промежуточная аттестация успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Контрольно-переводные нормативы – это итоговая аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Результаты по прохождению промежуточной и итоговой аттестации подсчитываются в бальной системе (если обучающийся набрал необходимое количество баллов, то ставиться зачет, если обучающийся не набрал необходимое количество баллов, то ставиться не зачет).

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Требования для перехода на следующий этап подготовки:

- при выполнении 80% - 100% переводных нормативов спортсмен переводиться на следующий этап подготовки;
- при выполнении 60% переводных нормативов спортсмен остается на данном этапе еще на 1 год (не более 1 раза);
- при невыполнении или выполнении 50% и менее 50% переводных нормативов спортсмен отчисляется из спортивного учреждения.

Требования, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки, приведены в Таблицах № 11-12.

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода по виду спорта «спортивная акробатика» ( ДЕВОЧКИ, ДЕВУШКИ, ЮНИОРКИ, ЖЕНЩИНЫ)**

№ п/п	Упражнение	Баллы	ЭНП					УТЭ					ЭССМ 1-3 год		ЭВСМ						
			1	2	3	1	2	3	4	5	10 и старше	14 и старше									
	6 и старше		Баллы 6 и старше	Баллы 6 и старше	Баллы 6 и старше	Баллы 8 и старше	Баллы 8 и старше	Баллы 8 и старше	Баллы 8 и старше	Баллы 8 и старше			Баллы 8 и старше								
Возраст																					
1	Бег на 30 м (с) <b>ОФП</b>	5	6,7	5	6,4	5	6,3	5	5,8	5	5,7	5	5,6	5	5,5	5	5,4	5	5,2	5	4,6
		4	6,8	4	6,5	4	6,4	4	5,9	4	5,8	4	5,7	4	5,6	4	5,5	4	5,3	4	4,7
		3	6,9	3	6,6	3	6,5	3	6,0	3	5,9	3	5,8	3	5,7	3	5,6	3	5,4	3	4,8
		2	7,0	2	6,7	2	6,6	2	6,1	2	6,0	2	5,9	2	5,8	2	5,7	2	5,5	2	4,9
		1	7,1	1	6,8	1	6,8	1	6,2	1	6,2	1	6,2	1	6,2	1	6,2	1	5,6	1	5,0
		0	более 7,1	0	более 6,8		0	более 6,2					0	более 5,6	0	менее 5,0					
2	Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу (см) <b>ОФП</b>	5	8	5	10	5	11	5	12	5	13	5	14	5	15	5	16	5	18	5	20
		4	7	4	9	4	10	4	10	4	11	4	12	4	13	4	14	4	16	4	18
		3	6	3	8	3	9	3	9	3	10	3	11	3	12	3	13	3	15	3	17
		2	5	2	7	2	8	2	8	2	9	2	10	2	11	2	12	2	14	2	16
		1	4	1	6	1	6	1	7	1	7	1	7	1	7	1	7	1	13	1	15
		0	менее 4	0	менее 6		0	менее 7					0	менее 13	0	менее 15					
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) <b>ОФП</b>	5	7	5	9	5	10	5	9	5	10	5	11	5	12	5	13	5	15	5	19
		4	6	4	8	4	9	4	8	4	9	4	10	4	11	4	12	4	14	4	18
		3	5	3	7	3	8	3	7	3	8	3	9	3	10	3	11	3	13	3	17

		2	4	2	6	2	7	2	6	2	7	2	8	2	9	2	10	2	12	2	16		
		1	3	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	11	1	15		
		0	менее +3	0	менее +5			0	менее +5									0	менее +11	0	менее +15		
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) <b>ОФП</b>	5	125	5	135	5	140	5	150	5	160	5	160	5	165	5	170	5	190	5	220		
		4	120	4	130	4	135	4	145	4	150	4	155	4	160	4	165	4	180	4	210		
		3	115	3	125	3	130	3	140	3	145	3	150	3	155	3	160	3	170	3	200		
		2	110	2	120	2	125	2	135	2	140	2	145	2	150	2	155	2	160	2	190		
		1	105	1	115	1	115	1	130	1	130	1	130	1	130	1	130	1	150	1	180		
		0	менее 105	0	менее 115			0	менее 130									0	менее 150	0	менее 180		
1	Челночный бег 3x10 м (с) <b>ОФП</b>							5	9,1	5	9,0	5	8,9	5	8,8	5	8,7	5	8,3	5	7,6		
								4	9,2	4	9,1	4	9,0	4	8,9	4	8,8	4	8,4	4	7,7		
								3	9,3	3	9,2	3	9,1	3	9,0	3	8,9	3	8,5	3	7,8		
								2	9,4	2	9,3	2	9,2	2	9,1	2	9,0	2	8,6	2	7,9		
								1	9,5	1	9,5	1	9,5	1	9,5	1	9,5	1	9,5	1	8,7	1	8,0
								0	более 9,5									0	более 8,7	0	более 8,0		
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (кол-во раз) <b>ОФП</b>																	5	55	5	60		
																			4	50	4	55	
																			3	45	3	50	
																			2	40	2	45	
																			1	36	1	43	
																			0	менее 36	0	менее 43	
5	Исходное положение-вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (кол-во. Раз.) <b>СФП</b>	5	5	5	6	5	7	5	10	5	11	5	12	5	13	5	14	5	19	5	24		
		4	4	4	5	4	6	4	9	4	10	4	11	4	12	4	13	4	17	4	19		
		3	3	3	4	3	5	3	8	3	9	3	10	3	11	3	12	3	14	3	15		
		2	2	2	3	2	4	2	7	2	8	2	9	2	10	2	11	2	11	2	13		
		1	1	1	2	1	2	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	8	1	8
		0	менее 1	2	менее 2			0	менее 6									0	менее 8	0	менее 8		





11	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия(с) <b>СФП</b>							5	14	5	15	5	16	5	17	5	18				
								4	13	4	14	4	15	4	16	4	17				
								3	12	3	13	3	14	3	15	3	16				
								2	11	2	12	2	13	2	14	2	15				
								1	10	1	10	1	10	1	10	1	10				
								0	менее 10												
12	Шпагат продольный. Фиксация положения (с) <b>СФП</b>							5	9	5	10	5	11	5	12	5	13	5	19	5	20
								4	8	4	9	4	10	4	11	4	12	4	18	4	19
								3	7	3	8	3	9	3	10	3	11	3	17	3	18
								2	6	2	7	2	8	2	9	2	10	2	16	2	17
								1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	15	1	15
								0	менее 5										0	менее 15	0
13	Шпагат поперечный. Фиксация положения (с) <b>СФП</b>							5	9	5	10	5	11	5	12	5	13	5	19	5	20
								4	8	4	9	4	10	4	11	4	12	4	18	4	19
								3	7	3	8	3	9	3	10	3	11	3	17	3	18
								2	6	2	7	2	8	2	9	2	10	2	16	2	17
								1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	15	1	15
								0	менее 5										0	менее 15	0
14	Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение «мост»). Фиксация положения (с) <b>СФП</b>							5	14	5	15	5	16	5	17	5	18				
								4	13	4	14	4	15	4	16	4	17				
								3	12	3	13	3	14	3	15	3	16				
								2	11	2	12	2	13	2	14	2	15				
								1	10	1	10	1	10	1	10	1	10				
								0	менее 10												
16	Исходное положение – упор на гимнастических							5	14	5	15	5	16	5	17	5	18				
								4	13	4	14	4	15	4	16	4	17				

	стойках. Подъем ног до угла 90о (ноги врозь). Фиксация положения (с) СФП						3	12	3	13	3	14	3	15	3	16								
							2	11	2	12	2	13	2	14	2	15								
							1	10	1	10	1	10	1	10	1	10								
							0	менее 10																
17	Стойка на руках на гимнастическом ковре . Фиксация положения ( с) СФП																	5	9	5	10			
																			4	8	4	9		
																				3	7	3	8	
																					2	6	2	7
																						1	5	1
																					0	менее 5	0	менее 5
21	Уровень спортивной квалификации ( спортивные разряды)	-					Период обучения на этапе спортивной подготовки до трех лет спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»										Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"	Спортивное звание "мастер спорта России"						
							Период обучения на этапе спортивной подготовки свыше трех лет спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»																	
<b>Нормативы промежуточной и итоговой аттестации обучающихся отделения спортивной акробатики по общефизической, специальной физической подготовке для перевода и зачисления на очередной этап спортивной подготовки (зачет/незачет)</b>																								
Минимальное количество баллов		ЭНП					УТЭ					ЭССМ 1-3 год		ЭВСМ										
		1		2		3		1		2		3		4		5								
		9		9		9		12		12		12		12		12			10	10				

Таблица № 12

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода по виду спорта «спортивная акробатика» ( МАЛЬЧИКИ , ЮНОШИ , ЮНИОРЫ , МУЖЧИНЫ)**

№ п/п	Упражнение	Баллы	ЭНП					УТЭ					ЭССМ 1-3 год		ЭВСМ						
			1		2		3		1		2		3		4		5				
	6 и старше		Баллы	6 и старше	Баллы	6 и старше	Баллы	8 и старше	Баллы	8 и старше	Баллы	8 и старше	Баллы	8 и старше	Баллы	8 и старше	Баллы	10 и старше	Баллы	14 и старше	
Возраст																					
1	Бег на 30 м (с) <b>ОФП</b>	5	6,5	5	6,3	5	6,0	5	5,6	5	5,2	5	5,0	5	5,1	5	5,0	5	4,7	5	4,3
		4	6,6	4	6,4	4	6,1	4	5,7	4	5,4	4	5,2	4	5,2	4	5,1	4	4,9	4	4,4
		3	6,7	3	6,5	3	6,3	3	5,9	3	5,6	3	5,4	3	5,3	3	5,2	3	5,0	3	4,5
		2	6,8	2	6,6	2	6,5	2	5,9	2	5,8	2	5,6	2	5,4	2	5,3	2	5,2	2	4,6
		1	6,9	1	6,7	1	6,7	1	6,0	1	6,0	1	6,0	1	6,0	1	6,0	1	5,4	1	4,7
		0	более 6,9	0	более 6,7			0	более 6,0										0	более 5,4	0
2	Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу (см) <b>ОФП</b>	5	11	5	14	5	14	5	17	5	18	5	19	5	20	5	21	5	26	5	40
		4	10	4	13	4	13	4	16	4	17	4	18	4	19	4	20	4	25	4	39
		3	9	3	12	3	12	3	15	3	16	3	17	3	18	3	19	3	24	3	38
		2	8	2	11	2	11	2	14	2	15	2	16	2	17	2	18	2	23	2	37
		1	7	1	10	1	10	1	13	1	13	1	13	1	13	1	13	1	22	1	36
		0	менее 7	0	менее 10			0	менее 13										0	менее 22	0
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня	5	5	5	7	5	8	5	8	5	9	5	10	5	11	5	12	5	12	5	15
		4	4	4	6	4	7	4	7	4	8	4	9	4	10	4	11	4	11	4	14
		3	3	3	5	3	6	3	6	3	7	3	8	3	9	3	10	3	10	3	13

	скамьи) (см) <b>ОФП</b>	2	2	2	4	2	5	2	5	2	6	2	7	2	8	2	9	2	9	2	12		
		1	1	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	8	1	11		
		0	менее +1	0	менее +3			0	менее +4										0	менее +8	0	менее +11	
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) <b>ОФП</b>	5	130	5	140	5	145	5	160	5	165	5	170	5	175	5	180	5	200	5	255		
		4	125	4	135	4	140	4	155	4	160	4	165	4	170	4	175	4	190	4	245		
		3	120	3	130	3	135	3	150	3	155	3	160	3	165	3	170	3	180	3	235		
		2	115	2	125	2	130	2	145	2	150	2	155	2	160	2	165	2	170	4	225		
		1	110	1	120	1	120	1	140	1	140	1	140	1	140	1	140	1	140	1	160	1	215
		0	менее 110	0	менее 120			0	менее 140										0	менее 160	0	менее 215	
5	Челночный бег 3x10 м (с) <b>ОФП</b>							5	8,9	5	8,8	5	8,7	5	8,6	5	8,5	5	7,7	5			
								4	9,0	4	8,9	4	8,8	4	8,7	4	8,6	4	7,9	4			
								3	9,1	3	9,0	3	8,9	3	8,8	3	8,7	3	8,1	3			
								2	9,2	2	9,1	2	9,0	2	8,9	2	8,8	2	8,3	2	7,1		
								1	9,3	1	9,3	1	9,3	1	9,3	1	9,3	1	8,5	1	7,2		
								0	более 9,3										0	более 8,5	0	более 7,2	
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (кол-во раз) <b>ОФП</b>																	5	50	5	57		
																		4	48	4	55		
																		3	46	3	53		
																		2	44	2	51		
																		1	42	1	49		
																		0	менее 42	0	менее 49		
7	Исходное положение- вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (кол-во. Раз.) <b>СФП</b>	5	6	5	8	5	9	5	12	5	13	5	14	5	15	5	16	5	23	5	25		
		4	5	4	7	4	8	4	11	4	12	4	13	4	14	4	15	4	21	4	23		
		3	4	3	6	3	7	3	10	3	11	3	12	3	13	3	14	3	19	3	21		
		2	3	2	5	2	6	2	9	2	10	2	11	2	12	2	13	2	17	2	19		
		1	2	1	4	1	4	1	8	1	8	1	8	1	8	1	8	1	8	1	15	1	15



	пальцев рук не более 50 см (упражнение «мост»). Фиксация положения (с) СФП	<i>1</i>	5	<i>1</i>	9	<i>1</i>	9															
		<i>0</i>	менее 5	<i>0</i>	менее 9																	
11	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия (с) СФП							5	14	5	15	5	16	5	17	5	18					
								4	13	4	14	4	15	4	16	4	17					
								3	12	3	13	3	14	3	15	3	16					
								2	11	2	12	2	13	2	14	2	15					
								1	10	1	10	1	10	1	10	1	10					
							<i>0</i>	менее 10														
12	Шпагат продольный. Фиксация положения (с) СФП							5	9	5	10	5	11	5	12	5	13	5	23	5	25	
								4	8	4	9	4	10	4	11	4	12	4	21	4	23	
								3	7	3	8	3	9	3	10	3	11	3	19	3	21	
								2	6	2	7	2	8	2	9	2	10	2	17	2	19	
								1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	15	1	15	
							<i>0</i>	менее 5								<i>0</i>	менее 15	<i>0</i>	менее 15			
13	Шпагат поперечный. Фиксация положения (с) СФП							5	9	5	10	5	11	5	12	5	13	5		5		
								4	8	4	9	4	10	4	11	4	12	4		4		
								3	7	3	8	3	9	3	10	3	11	3		3		
								2	6	2	7	2	8	2	9	2	10	2		2		
								1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	15	1	15	
							<i>0</i>	менее 5								<i>0</i>	менее 15	<i>0</i>	менее 15			
14	Исходное положение							5	14	5	15	5	16	5	17	5	18					

	– лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение «мост»). Фиксация положения (с) СФП							4	13	4	14	4	15	4	16	4	17				
								3	12	3	13	3	14	3	15	3	16				
								2	11	2	12	2	13	2	14	2	15				
								1	10	1	10	1	10	1	10	1	10				
								0	менее 10												
15	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90о (ноги вместе). Фиксация положения (с) СФП							5	16	5	17	5	18	5	19	5	20				
								4	15	4	16	4	17	4	18	4	19				
								3	14	3	15	3	16	3	17	3	18				
								2	13	2	14	2	15	2	16	2	17				
								1	12	1	12	1	12	1	12	1	12				
						0	менее 12														
16	Стойка на руках на гимнастическом ковре . Фиксация положения (с) СФП																	5	12	5	16
																		4	11	4	14
																		3	10	3	12
																		2	9	2	10
																		1	8	1	8
																0	менее 8	0	менее 8		
17	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	Период обучения на этапе спортивной подготовки до трех лет спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»															Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"	Спортивное звание "мастер спорта России"			
		Период обучения на этапе спортивной подготовки свыше трех лет спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»																			



**Нормативы промежуточной и итоговой аттестации обучающихся отделения спортивной акробатики по общефизической, специальной физической подготовке для перевода и зачисления на очередной этап спортивной подготовки (зачет/незачет)**

Минимальное количество баллов	ЭНП					УТЭ					ЭССМ 1-3 год		ЭВСМ	
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5				
	9	9	9	9	9	9	12	12	12	12	12	10		10

## IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная акробатика»

### 4.1. Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

#### Физическая подготовка

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером-преподавателем по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов.

При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждой тренировке в подготовительной части тренировки, на специализированной разминке, в конце занятия или может выделяться отдельная тренировка в зависимости от целей и задач.

##### *1) Общая физическая подготовка:*

Строевые упражнения. Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд.

Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, перестроения, размыкания и смыкания, повороты.

Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д.

Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук.

Движения руками: вперёд, назад, книзу, вверх, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений.

Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа.

Полуприседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений.

Упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений.

Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с

наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.

Прыжки; вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Лазанье, перелезание и преодоление препятствий. Упражнения в лазанье на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.

Упражнения в равновесии. Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре, бруску, бревну. То же вперёд, спиной вперёд, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Подвижные игры для различных возрастных групп. Музыкальные игры. Игры и эстафеты с элементами акробатики и гимнастики. Волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теннис в различных вариантах и сочетаниях.

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (20, 30, 60, 100 м), средние (300-800 м) и длинные дистанции (1000-3000 м), кросс, по пересечённой местности и с препятствиями. Прыжки в высоту, длину. Метание предметов (мячи, набивные мячи, гранаты, диски и т.д.) на дальность и точность.

## *2) Специальная физическая подготовка:*

Учебный материал данного подраздела способствует формированию базовых гимнастических и акробатических навыков на начальных этапах тренировки и овладению конкретными, более сложными прыжковыми упражнениями на последующих этапах спортивной подготовки. При этом необходимо обеспечивать обучение точности, сложности, вариативности движений, способности дифференцировать их во времени, в пространстве и по величине мышечных усилий, варьировать ритм и темп выполняемых упражнений, исключая отрицательный перенос двигательных навыков, формировать «гимнастический» стиль исполнения.

### Упражнения для развития специальных физических качеств:

- максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнером, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом, «до отказа»;

- гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах: махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты, индивидуально, в парах и группах;

координационной сложности и вестибулярной устойчивости;  
сохранение равновесия и балансирования;

упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательными режимами: для рук, ног, туловища;

упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости, с различными интервалами отдыха и продолжительности;

Упражнения с вспомогательными снарядами и приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия и ориентации в пространстве;

Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, «конь», «козел», бревно) для развития силы, ловкости, ориентации в пространстве и точного приземления с учетом вида акробатики и пола занимающегося.

### 3) Специальная двигательная подготовка:

- упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля;

- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в различных плоскостях;

- переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;

- оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него, в различных исходных положениях и позах;

- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны;

- упражнения для формирования «чувства» ритма.

#### • Прыжки на акробатической дорожке

Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя.

Перекаты: вперёд, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись, в стойку, из стойки, из различных исходных в различные конечные положения. Кувырки: вперёд, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, лётом, летом с поворотами, твист-кувырок. Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, вдвоём, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнёра, соединения из нескольких кувырков.

Полуперевороты: из стойки на голове и руках разгибом, курбет, прыжок на руки, полфляка в упор на лопатки, стойку на голове и руках, стойку.

Перевороты: перекидки вперёд, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, предплечьями.

Колесо вправо, влево, вперёд, с места, темпового подскока и разбега.

Рондат. Переворот с головы разгибом.

Перевороты вперёд, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, темпового подскока и разбега, с прыжка, со сменой положения ног.

Перевороты назад, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, подскока, со сменой положения ног; в стойку на голове и руках, на руках; с поворотами до и после опоры руками; в сед, шпагат; с рондата; колпинский переворот.

Сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 180°, 360°;

Маховое сальто, маховое сальто с поворотом, по одной и на две ноги. Арабское сальто, с разбега, с трамплина, с рондата.

Сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись.

Полпируэта, пируэт, двойной, пируэт на батуте, акробатической дорожке.

#### Прыжки на батуте

Прямые прыжки, прыжки на колени, в сед, на спину, на живот. Прыжки прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь. То же с поворотами вокруг продольной и поперечной осей. Сочетание элементарных прыжков.

Сальто вперёд: в группировке, согнувшись, прогнувшись, полпируэта, пируэт, Разновидности сальто вперёд, с поворотами.

Сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, пируэты, твисты. Разновидности сальто назад на живот и на спину. То же со спины и живота. То же с поворотами.

### **Хореографическая подготовка**

#### *Хореографические упражнения для всех групп занимающихся*

Ходьба и бег. Ходьба на носках. Мягкий, острый, перекатный, пружинный, высокий шаг. Ходьба в полуприседе, в приседе, широким шагом и выпадами. Приставной и переменный шаги вперёд, назад, в сторону с различными положениями рук. Лёгкий, стремительный бег. Острый, перекатный, высокий бег. Ходьба и бег с различными положениями и движениями руками и туловищем в сочетании с простейшими прыжками и поворотами.

Пружинные движения. Одновременные и последовательные пружинные сгибания и разгибания рук (выполняются напряжённо). Одновременные и попеременные пружинные движения ногами. Чередование стойки на носках с полуприседам на одной, другую согнуть вперёд или назад. Стоя во 2-й или 4-й позиции, перенести тяжесть тела с одной ноги на другую (пружинными движениями). Из стойки на носках руки вверх, одновременное сгибание рук, туловища и ног в присед

(целостное пружинное движение). Из круглого приседа - целостное пружинное движение в стойку на носке одной, другую согнуть и прижать носком к колену опорной; шагом вперёд пружинное движение до глубокого приседа. Целостное пружинное движение после прыжка выпрямившись, прогнувшись.

Упражнения на расслабление. Стремительный бег вперёд, постепенно поднимая руки вперёд-кверху, остановка в стойке на носках, расслабляя предплечья и кисти, уронить кисти на плечи, наклон головы назад; приставной шаг вперёд в стойку на носках, сильно прогнуться назад, расслабляя мышцы всего тела, сед на пятках. Последовательно расслабить кисти, предплечья, плечи (из различных и.п.). Целостный взмах в сторону, расслабляясь упасть на бедро в сторону, противоположную взмаху. Прыжок прогнувшись с последующим расслаблением в стойку на колене или в круглый присед. Одноимённый поворот на 360°, другую ногу согнуть назад, расслабленное падение на бедро. Многократными пружинными движениями ног и туловища раскачивание расслабленных рук вперёд и назад; то же, но одну руку вперёд, другую назад.

Волны. Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа целостная волна вперёд, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры. Целостная волна на шаге вперёд; из круглого полуприседа целостная волна вперёд в стойку на носке, другую - назад; целостная волна вперёд в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперёд в выпад; то же с переходом в бег. Волна вперёд в стойку на носке одной, другую ногу назад. Из стойки лицом к гимнастической стенке целостная волна в сторону; то же стоя боком к опоре; то же без опоры.

Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа на одной, другая согнута вперёд, целостная волна вперёд, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры. Целостная волна на шаге вперёд; из круглого полуприседа на одной, другая согнута вперёд; целостная волна вперёд в стойку на носке, другую - назад; целостная волна вперёд в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперёд в выпад; то же с переходом в бег.

Взмахи. Из седа на пятках, взмах туловищем вперёд из седа на бедре, взмах туловищем в сторону. Из седа на пятке взмахом встать в стойку на колене; то же в глубокий выпад, в стойку на носке.

Равновесия. Стойка на носках с различными положениями рук и туловища; то же после бега и танцевальных шагов. Высокое равновесие с различными положениями свободной ноги, рук, туловища; переднее равновесие (одноимённое и разноимённое). Равновесие в круглом полуприседе на одной, другую ногу согнуть вперёд; равновесие в стойке на коленях; то же в стойке на одном колене; 1,2, 3, 4 арабски.

Прыжки. Прыжки выпрямившись, прогнувшись, толчком одной и махом другой, приземляясь на обе ноги (вперёд, назад, в сторону); скачок;

прыжки открытый и закрытый, со сменой прямых и согнутых ног вперёд и сзади, махом одной с поворотом кругом, шагом. Прыжок согнув ноги вперёд; прыжок со взмахом одной ногой вперёд, в фазе полета согнуть и выпрямить маховую ногу назад; открытый прыжок и шаг вальса с поворотом на 360°; шагом назад закрытый прыжок и шаг вальса назад; толчком одной и махом другой вперёд прыжок через ногу с поворотом кругом; прыжок со сменой согнутых ног вперёд с поворотом кругом; прыжок со сменой ног вперёд с поворотом кругом.

Наклоны. Из упора лёжа на предплечьях прогнувшись согнуть левую (правую) ногу назад, захватить рукой носок; то же, но захватить руками обе согнутые назад ноги. Из стойки на одном колене, другая сзади или впереди, наклон назад. Из стойки на одной, другую - вперёд или в сторону на носок, последовательный глубокий наклон вперёд, в сторону, назад. Из полуприседа на одной, другая нога впереди на носке, наклон вперёд и, передавая тяжесть тела вперёд, наклон назад. Опускание в стойку на коленях с глубоким наклоном назад; из стойки на коленях наклон назад до касания головой пола или ступней.

- *Элементы классического танца* (у опоры и на середине). Изучение позиций ног (1,2,3,4,5). Элементарные подготовительные движения руками и ногами: отведения, круги, полуприседания, приседания, наклоны, махи. Вышеперечисленные элементы выполняют в различных позициях и соединениях. Изучение позиций рук -1,2, 3-й и подготовительной; переводы рук из одной позиции в другую в различных сочетаниях.

Элементы классического танца (у опоры и на середине): совершенствования элементов в сочетании с движениями руками, наклонами вперёд, назад, в сторону, поворотами, равновесиями, волнами, взмахами, прыжками, изменяя темп и направление движения, ритмическую структуру. Выполнение адажио. Различные соединения из пройденных элементов.

- *Элементы историка-бытовых и народных танцев.* Полька и галоп: шаг галопа вперёд, в сторону, назад; шаг польки вперёд, в сторону, назад; шаг полонеза. Различные танцевальные комбинации из этих шагов.

Вальс: шаг вальса вперёд, назад, в сторону; с поворотом кругом; вальсовый бег. Различные соединения шага вальса с несложными прыжками, поворотами, равновесиями, наклонами.

Русская пляска: основной шаг; скользящий шаг; шаги в сторону «припадание», «елочка», «гармошка», скрестные шаги; дробный ход. Различные соединения пройденных элементов.

Белорусская пляска: основной шаг на месте и с продвижением вперёд, назад; галоп в сторону и в полуприседе, подбивной; прыжок в сторону с притопом; «верёвочка» с притопом; соединения из шагов белорусской пляски.

- *Элементы современных танцев.* Музыкально-двигательное воспитание.

Переход от одного темпа к другому, изменение скорости движения в соответствии с темпом музыки. Выполнение разновидностей шагов, бега, танцевальных шагов в различном темпе. Движение руками, туловищем в различном темпе. Ускорение и замедление темпа.

Упражнение на сохранение заданного темпа: продолжение ходьбы, бега, танцевальных упражнений в заданном темпе после прекращения музыки. Движение шагом, бегом под музыку различного характера: жизнерадостную, спокойную, бодрю и т.д.

### ***Теоретическая подготовка***

#### ***Теоретическая подготовка для всех групп занимающихся***

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером-преподавателем по годам обучения с учетом возраста и квалификации спортсменов. При этом для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по 5-7 минут для сообщения на каждой тренировке.

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

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

Олимпийское движение в России. Успехи отечественных атлетов на Олимпийских играх современности.

Единая всероссийская спортивная квалификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по спортивной акробатике.

Спортивная акробатика — вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в выполнении акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия и вращением тела с опорой и без опоры. Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания.

Международная федерация гимнастики (FIG). Федерация спортивной акробатики России. Успехи российских спортсменов на международной арене.

#### ***2. Краткий обзор состояния и развития спортивной акробатики.***

Спортивная акробатика как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом.



Зарождение спортивной акробатики. Становление и развитие спортивной акробатики в России. Основные этапы развития данного вида спорта в нашей стране.

Международные связи российских акробатов. Участие отечественных спортсменов в чемпионатах мира и Европы, кубках мира.

Развитие спортивной акробатики в регионе, области, крае, городе.

### *3. Краткие сведения о строении и развитии организма человека*

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения – кости, их строение и соединения. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения – мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения по влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Основные сведения о строении внутренних органов.

Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом.

### *4. Спортивная акробатика как средство формирования здорового образа жизни*

Спортивная акробатика как эффективное средство физического воспитания, их прикладное значение.

Задачи и особенности спортивной акробатики. Их роль в воспитании личности обучающихся. Оздоровительная, образовательная, спортивная и эстетическая направленность спортивной акробатики. Развитие физических качеств средствами спортивной акробатики. Развитие творческих способностей и морально-волевых качеств посредством специальных упражнений.

Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек средствами. Данного вида физических упражнений.

Доступность спортивной акробатики различным категориям обучающихся независимо от возраста, пола и уровня подготовленности. Соотношение массовости и мастерства.

Соревнования по спортивной акробатике: воспитание спортсменов и зрителей, зрелищность, агитация и пропаганда здорового образа жизни.

### *5. Гигиена, режим и питание обучающегося*

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена обучающихся по спортивной акробатике: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности обучающихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.

Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес акробатов. Примерные суточные пищевые нормы обучающихся с учетом пола, возраста, объема и интенсивности тренировок и соревнований.

Режим дня обучающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортивной акробатикой.

*б. Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма*

Врачебный контроль и самоконтроль: их значение и содержание в процессе занятий. Основные показатели физического развития обучающихся. Основные функциональные показатели, их регистрация и оценка. Этапный, текущий и оперативный контроль за состоянием обучающихся. Показания и противопоказания к занятиям данным видом физических упражнений.

Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, активность, настроение, работоспособность, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основные меры их предупреждения.

Дневник контроля и самоконтроля обучающихся.

Динамика основных показателей и значение их оценки в планировании тренировочного процесса.

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях.

Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина обучающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении упражнений.

Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, Кровотечения и их виды. вывихи, повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Основы спортивного массажа, приемы массажа. Особенности применения перед учебно-тренировочными занятиями, спортивным соревнованием и после них. Приемы самомассажа.

#### *7. Физиологические основы тренировки акробатов.*

Мышечная деятельность, как фактор нормального физического развития и функционирования организма, сохранения здоровья и поддержания работоспособности. Учебно-тренировочное занятие как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей обучающихся. Основные физиологические предпосылки становления спортивного мастерства спортсменов. Критерии тренированности обучающихся различного возраста, подготовленности и видовой специализации.

Понятие о психо-физиологических основах формирования двигательных умений и навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе учебно-тренировочных занятий. Роль деятельности коры больших полушарий при формировании навыков выполнения упражнений.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений. Особенности биохимических процессов в организме, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Особенности дыхания при выполнении элементов и комбинаций.

Краткие сведения о физиологических критериях тренированности. Работа, утомление и восстановление физиологических показателей, спортивной формы в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся.

Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности, индивидуализации, динамичности, направленности на достижение максимального результата, вариативности и адаптации.

#### *8. Основы методики обучения и тренировки в спортивной акробатике.*

Обучение и тренировка – основные понятия. Основные задачи и принципы обучения и тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки.

Типы учебно-тренировочных занятий. Занятие – основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для различных групп спортивной подготовки. Структура занятия данного вида физических упражнений, распределение времени для решения задач занятия, подбор двигательных заданий и их чередование. Общая и

моторная плотности проводимого занятия, количество повторений элементов, связок, и комбинаций.

Предпосылки обучения упражнениям. Общая структура процесса обучения. Последовательность и методика разучивания упражнений по спортивной акробатике. Положительный и отрицательный перенос навыка. Предупреждение и исправление ошибок при изучении упражнений. Использование технических средств.

Виды подготовки акробатов, их взаимосвязь и основное содержание.

Соревновательная деятельность в данном виде спорта. Основные факторы повышения соревновательного результата: мотивация, цели и задачи, трудность упражнений, оригинальность, исполнительское мастерство. Особенности соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и квалификации.

Значение и содержание разминки на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях.

#### *9. Физическая подготовка акробатов*

Основные понятия. Общая и специальная физическая подготовка: цели, задачи, направленность, содержание. Средства и методы развития физических качеств и двигательных способностей обучающихся. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовленности обучающихся. Влияние уровня развития физических качеств на технику выполняемых упражнений.

Характеристика средств и методов повышения уровня общей физической подготовленности обучающихся на различных этапах спортивной подготовки.

Характеристика средств и методов развития специальных физических качеств акробатов в процессе многолетней тренировки с учетом возраста и квалификации.

Сила и методика её развития. Скоростные способности и методика их развития. Координация и методика её совершенствования. Гибкость и методика её совершенствования. Выносливость и методика её совершенствования. Сохранение динамического равновесия в полете и при приземлении.

#### *10. Техническая подготовка акробатов*

Основные понятия. Предмет и основные задачи технической подготовки. Содержание технической подготовки: элементы начальной «школы», базовые двигательные навыки, профилирующие элементы, элементы программы. Показатели технического мастерства акробатов: сложность, оригинальность, амплитуда движений, высота выполняемых элементов, точность движений и поз, перемещения.

Специализированная техническая подготовка: хореография, акробатика, сохранение равновесия в полете и при приземлении, ритмический рисунок комбинации.

Создание и совершенствование целостных комбинаций.

Планирование и контроль технической подготовленности.

Основы техники выполнения упражнений. Особенности двигательных взаимодействий партнеров при выполнении упражнений. Влияние весо-ростовых показателей на технику выполнения упражнений.

Техника выполнения основных элементов соответствующего года подготовки. Правильный подбор элементов для составления произвольных и финальных композиций.

### *11. Психологическая подготовка и воспитание личности*

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Учет особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств акробатов. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

Психологические особенности обучения сложным упражнениям. Формирование готовности к соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Оценка соревновательной надёжности обучающихся.

Учет индивидуальных психологических особенностей партнеров. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте.

Основные средства и методы психологической подготовки акробатов.

### *12. Планирование спортивной тренировки*

Управление подготовкой акробатов. Роль и значение планирования учебно-тренировочного процесса.

Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учета учебно-тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование.

Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности обучающихся. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки.

Планирование двухразовых занятий в один день, количества видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений.

Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объем и интенсивность нагрузки – основные показатели учебно-тренировочной работы.

Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл – основная структурная единица всего учебно-тренировочного процесса.

Календарные планы спортивных соревнований по спортивной акробатике.

### *13. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований*

Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по спортивной акробатике. Методика судейства. Организация и проведение спортивных соревнований.

Положение о спортивных соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры-преподаватели.

Требования к составлению соревновательных упражнений.

Ошибки при выполнении упражнений. Методика и особенности оценки обязательных и произвольных комбинаций.

Требования, предъявляемые к местам проведения спортивных соревнований.

Судейская практика.

### *14. Терминология в спортивной акробатике*

Значение и роль терминологии в спортивной акробатике. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в спортивной акробатике.

Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.

Термины акробатических упражнений.

### *15. Оборудование и инвентарь для занятий*

Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарем. Перечень необходимого оборудования для занятий спортивной акробатикой.

Расположение снарядов в зале. Проверка надежности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования.

Технические средства для обучения и совершенствования упражнений.

### *16. Правила техники безопасности*

Правила и меры безопасности поведения в спортивном зале, на стадионе, в тренажерном зале, во время спортивных соревнований, во время поездок, на учебно-тренировочных занятиях, в чрезвычайных ситуациях и при угрозе террористического акта, при пожаре, электробезопасность.

### **Программный материал для практических занятий**

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учётом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

#### **Задачи этапа начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная акробатика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная акробатика.

**Задачи тренировочного этапа (этапа 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 спортивная акробатика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

**Задачи этапа спортивного совершенствования:**

- 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.

**Задачи этапа высшего спортивного мастерства:**

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

## **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### *Методические указания.*

В группы начальной подготовки 1 года принимаются все желающие заниматься спортивной акробатикой по заявлению родителей, имеющие разрешение врача и сдавшие нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировки на данном этапе - осуществление физической и координационной подготовки к выполнению простейших акробатических упражнений.

Тренировочная программа в группах начальной подготовки 1 года является единой для всех видов акробатики. В группах НП свыше 1 года осуществляется начальная специализация по видам акробатики.

**Основные средства:** подвижные игры и игровые упражнения, общеразвивающие упражнения, хореографические упражнения, гимнастические упражнения, парно-групповые упражнения.

Наряду с применением подвижных игр упражнений ОФП, следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Двигательные навыки у юных акробатов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Процесс подготовки должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать более 3 дней.

Обучающиеся на этапе начальной подготовки принимают участие в групповых и школьных соревнованиях.

### **Программный материал**

#### **Этап начальной подготовки до 1 года обучения. (практические занятия)**

##### **1. Общая физическая подготовка:**

- Подвижные игры.
- Сгибание разгибание рук в локтевом суставе(от скамьи).
- Подъём туловища из положения лёжа в сед (пресс).
- Подъём ног из положения лёжа на спине (пресс).
- Прыжки из глубокого приседа (сериями).

##### **2. Специальные упражнения по физической и технической подготовке, применяемые на этапе начальной подготовки первого года обучения**

- разнообразные наклоны туловища, стоя /вперед, назад, в сторону/; в седе вперед /ноги вместе, ноги врозь/;
- «шпагаты» /поперечный, левой ногой вперёд, правой ногой вперед;
- упражнения в «мостах»;
- перекаты в группировке;
- кувырок вперёд, назад, в сторону;
- стойка на лопатках, на голове;
- стойка на руках. Стойка – кувырок вперёд;
- переворот боком /колесо/;
- «курбэт» с рук на ноги;
- «рондат».
- переворот вперёд на две ноги.
- переворот вперёд на одну ногу.
- основные позиции ног и рук в хореографии.

##### **3. Соединения:**

- из основной стойки – группировка, перекаат назад в стойку на лопатках;



- из положения лежа на животе перекаат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги,
- «мост»; - «полушпагат», сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекаатом назад – стойка на лопатках.

**Этап начальной подготовки 2-3 годов обучения. (практические занятия)**

### **1. Общая физическая подготовка.**

- Подвижные игры.
- Сгибание разгибание рук в локтевом суставе (от пола), хлопки руками в упоре лежа.
- Одновременный подъём рук, ног (в складку).
- Приседания на одной ноге (пистолет) с опорой.
- Прыжки ч\з скамью.
- Плавание.
- Спортивные игры

**2. Специальные упражнения по физической и технической подготовке, применяемые на этапе начальной подготовке 2-3 года обучения**

- наклоны туловища в седе (ноги вместе, ноги врозь)
- «шпагаты» (поперечный, левой ногой вперёд, правой ногой вперёд)
- стойка на предплечьях.
- стойка на руках – кувырок вперёд.
- переворот боком «колесо»
- «курбэт» с рук на ноги.
- темповой подскок «вальсет»
- «рондат», два «рондата» подряд
- «рондат фляк»
- темповой переворот вперёд на две ноги
- равновесие на локте « крокодил» с опорой свободной рукой
- балансирование гимнастической палки на руке
- упражнения в парном взаимодействии (ногами у лежащего партнера с помощью тренера)
- элементы хореографии - равновесия с различными положениями рук

### **3. Соединения:**

- из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в мост, сделать 5-6 покачиваний вперед-назад, лечь на спину, выпрямиться, перекаат в сторону, упор лежа, упор присев, кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись;
- из основной стойки упор присев, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 90 и 180 градусов;
- из упора присев кувырок с поворотом, встать и наклоном назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямиться, перекаат в сторону, прогнуться, руки вверх – в стороны, упор лежа, упор присев ноги скрестно, встать с поворотом кругом.

- выполнение программы III и II юношеского разряда согласно действующей классификации.

### **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап спортивной специализации)**

#### *Методические рекомендации*

На этапе начальной спортивной специализации (ТЭ до 3-х лет) разделы по ОФП, СФП и СДП (специальной двигательной подготовке) входят в содержание всех частей занятия. В группах ТЭ свыше 3х лет материал по ОФП и СФП составляет основное содержание подготовительной и заключительной частей занятия. В эти годы должны быть заложены основы спортивно-технического мастерства. В этих группах увеличивается объем тренировочных и соревновательных нагрузок, в связи с чем наступает общее утомление и снижение работоспособности. Поэтому, начиная с 3 года подготовки на ТЭ, планируются восстановительные мероприятия. Они помогают восстановить работоспособность спортсменов медико-биологическими средствами (рациональное питание, поливитамины, различные виды массажа, сауна, душевые процедуры). Дети должны проходить 1 раз в год углубленное медицинское обследование.

Тактическая и психологическая подготовка спортсменов осуществляется в процессе всего года подготовки на каждом занятии. Тренер должен готовить своих воспитанников вести спортивную борьбу на соревнованиях. Спортсмен должен знать правила соревнований, иметь несколько вариантов собственной программы, содержащей оригинальные элементы и соединения и уметь произвести благоприятное впечатление на судей и зрителей. Большое внимание должно уделяться в эти годы воспитанию морально-волевых качеств: трудолюбия, честности, целеустремленности, самостоятельности, активности, чувства ответственности и т. п.

Психологическая подготовка также направлена на воспитание умения проявить волю, преодолеть чувство страха при выполнении акробатических упражнений, в определенные моменты быть готовым прийти на помощь своим товарищам.

#### **Программный материал**

#### **Тренировочный этап до 3-х лет, первый год обучения.**

#### **(практические занятия)**

#### **1. Общая физическая подготовка**

- Эстафеты.
- Подтягивание, хлопки руками в упоре лежа (сериями).
- Пресс (удержание угла в висе).
- Приседание на одной ноге (пистолеты) сериями.
- Прыжки в группировке.
- Ходьба на лыжах
- Спортивные игры

## **2. Специальные упражнения по физической и технической подготовке, применяемые на тренировочном этапе первого года обучения**

- в упражнениях на гибкость:
  - шпагаты
  - мост
- в упражнениях по хореографии:
  - прыжок шагом
  - со сменой ног
  - подбивной
- в упражнениях по балансированию:
  - баланс гимнастической палки на руке
  - упражнение «лягушка» (стойка на руках в группировке с опорой коленями о локти)
    - горизонтальный упор на локтях
    - угол на подвижной опоре с помощью партнера
- в акробатических прыжках:
  - подъём разгибом головы
  - переворот вперед
  - рондат - рондат
  - сальто вперед
  - фляк
  - рондат-фляк

**3 Соединения:** равновесие «ласточка», махом стойка на руках, кувырок вперед и встать в стойку ноги врозь, опуститься в мост, лечь на спину, сесть с наклоном вперед до касания грудью колен, перекатом назад стойка на лопатках, перекаат вперед или назад, перемах в упор лежа с поворотом, упор присев, прыжком с поворотом встать.

Изучение и совершенствование упражнений 2 юношеского разряда действующей классификационной программы. выполнение программы 1 юношеского разряда согласно действующей классификации.

### **Тренировочный этап до 3-х лет - второй, год обучения. (практические занятия)**

#### **1. Общая физическая подготовка.**

- Подтягивание.
- Пресс (удержание угла в висе).
- Приседание на одной ноге (пистолеты) сериями на время.
- Прыжки ч\з скамью на время.
- Прыжки в группировке (сериями).
- Спортивные игры

## **2. Специальные упражнения по физической и технической подготовке, применяемые на тренировочном этапе второго года обучения**

**- в упражнениях на гибкость:**

- Шпагаты с провисанием
- мост

**- в упражнениях по хореографии:**

- Перекидной прыжок
- Прыжок с поворотом на 360 градусов.

**- в упражнениях по балансированию**

- балансирование тренажера на голове
- жонглирование двумя предметами
- стойка на руках махом
- стойка на руках толчком двух ног
- упражнение «крокодил» на полу или стоялке
- угол в «узкоручке» на стоялке

**- в акробатических прыжках**

- рондат-фляк
- рондат-2 фляка

**- работа с партнером у гимнастической стенки**

- соскоки с плеч, с рук
- сальто, бланш

Изучение и совершенствование упражнений 1 юношеского III спортивного разряда действующей классификационной программы. выполнение программы III спортивного разряда согласно действующей классификации.

**Тренировочный этап до3-х лет, третий год обучения.  
(практические занятия)**

**1. Общая физическая подготовка**

- Подтягивание.
- Пресс (упор на полу).
- Приседания на одной ноге (пистолеты) сериями на время.
- Прыжки в группировке (сериями на время). - Прыжки ч\з скамью (с учётом времени).
- Спортивные игры

**2. Специальные упражнения по физической и технической подготовке, применяемые на тренировочном этапе третьего года обучения**

**- в упражнениях на гибкость:**

- шпагаты
- мост
- затяжки

**- в упражнениях по хореографии:**

- прыжки согнувшись ноги врозь
- перекидной, прыжки кольцом одной

**- в упражнениях по балансированию (парно-групповые виды)**

- подброска и ловля тренажера (имитирующих работу с партнером)
- стойка на руках махом
- стойка на руках толчком двух ног
- упражнение «крокодил» на полу или стоялках
- угол в «узкоручке» на стоялке

#### **В парно-групповых видах:**

- работа в парах с помощью тренера
- поддержка партнера в различных положениях

#### **В акробатических прыжках**

- рондат-фляк-сальто

Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений 2 спортивного разряда действующей классификационной программы. Выполнение норматива II спортивного разряда согласно действующей классификации.

#### **Тренировочный этап свыше 3-х лет, четвертый год обучения.**

##### **1.Общая физическая подготовка**

- Подтягивание.
- Пресс (упор на полу).
- Приседания на одной ноге (пистолеты) сериями на время.
- Прыжки в группировке (сериями на время).
- Прыжки ч\з скамью (с учётом времени).
- Спортивные игры

##### **2.Специальные упражнения по физической и технической подготовке, применяемые на тренировочном этапе четвертого года обучения**

###### **- в упражнениях на гибкость:**

- Шпагаты
- Перевороты
- Затяжки

###### **- в упражнениях по хореографии:**

- прыжок ноги врозь согнувшись
- прыжок «Бедуинский»

###### **- в упражнениях по балансированию (для парно-групповых видов)**

- подброска и ловля тренажера (имитирующих работу с партнером)
- стойка силой через «спичаг» ноги врозь
- стойка опускание в «мексиканку»
- стойка опускание в «кольцо»
- толчком двух ног стойка в «узкоручке»
- стойка с поворотом на 360 градусов

###### **- в парно-групповых видах:**

- работа по программе 2,1 взрослого разряда
- курбэты

- соскоки с поворотом на 360 градусов
- **в индивидуальной работе**
- рондат-фляк-бланш
- **в парно-групповых видах:**
- работа по программе 1 спортивного разряда.

Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений 1 спортивного разряда действующей классификационной программы. выполнение программы 1 спортивного разряда согласно действующей классификации.

### **Тренировочный этап свыше 3-х лет, пятый год обучения.**

#### **1.Общая физическая подготовка**

- Подтягивание.
- Пресс (упор на полу).
- Приседания на одной ноге (пистолеты) сериями на время.
- Прыжки в группировке (сериями на время). - Прыжки ч\з скамью (с учётом времени).
- Спортивные игры

#### **2.Специальные упражнения по физической и технической подготовке, применяемые на тренировочном этапе пятого года обучения**

##### **- в упражнениях на гибкость:**

- « перекидка» вперед
- «перекидка» назад
- курбэт в шпагат
- «перекидка» вперед на колени
- «перекидка» назад из седа
- фронтальное равновесие на одной ноге с захватом другой ноги в шпагате

- равновесие «ласточка» • равновесие «ласточка» с захватом ноги в кольцо

##### **- в упражнениях по хореографии:**

- прыжок перекидной
- прыжок «кольцо одной»
- прыжок с поворотом на 720 градусов

##### **- в упражнениях по балансированию ( для парно-групповых видов)**

- баланс тренажера на голове (сесть-встать)
- подброска и ловля тренажера с вращением его на 180 градусов
- стойка силой «спичак» ноги вместе из угла на стоялках
- из положения «узкоручки» силой согнув ноги в коленях
- угол на одной руке

##### **- в парно-групповых видах:**

- работа по программе КМС

**- в индивидуальной работе**

- рондат-фляк- пируэт
- рондат- фляк- бланш

Изучение программы « кандидатов в мастера спорта». Составление и совершенствование произвольной программы для разряда кандидатов в мастера спорта. Выполнение программы КМС согласно действующей классификации.

**ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО  
МАСТЕРСТВА (1-3 год) И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО  
МАСТЕРСТВА**

**Методические указания**

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства по тренировочному плану больше часов отведено на техническую подготовку, СФП, чем на ОФП. Увеличивается количество тренировочных занятий. Больше внимания и времени отводится восстановительным мероприятиям. Более детально осуществляется тактическая подготовка, т.к. любой тактический замысел требует от акробатов творческого подхода к подбору элементов и соединений в своих произвольных упражнениях к каждому соревнованию, умения быстро сориентироваться и при необходимости перестроиться в конкретной соревновательной ситуации. При зачислении в группу на этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства главным критерием является выполнение разрядных требований по спортивной подготовке.

При зачислении на этап СС 1 года спортсмены должны иметь спортивную подготовку не ниже кандидатов в мастера спорта.

**Программный материал**

**Этап совершенствования спортивного мастерства (практические занятия)**

**1. Общая физическая подготовка**

- Подтягивание.
- Пресс (упор на полу).
- Приседания на одной ноге (пистолеты) сериями на время.
- Прыжки в группировке (сериями на время).
- Прыжки ч\з скамью (с учётом времени).
- Спортивные игры

**2. Специальная физическая подготовка**

- Шпагаты (супер).
- Равновесия (затяжка с захватом двумя руками).
- Выход в стойку силой (спичаг).
- Фляки сериями. \*-курбэты сериями.

**Этап совершенствования спортивного мастерства 1-3 года  
обучения (практические занятия)**

**1. Общая физическая подготовка**

- Подтягивание.
- Пресс (упор на полу).
- Приседания на одной ноге (пистолеты) сериями на время.
- Прыжки в группировке (сериями на время).
- Прыжки ч\з скамью (с учётом времени).
- Спортивные игры

## **2. Специальные упражнения по физической и технической подготовке, применяемые на этапе спортивного совершенствования 1-3 года обучения**

### **- упражнения на гибкость и акробатические прыжки:**

- сальто в шпагат
- рондат-сальто прогнувшись в шпагат.

### **- упражнения в хореографии:**

- разножка
- перекидной в шпагат
- прыжок кольцом двумя
- бедуинское • разножка в шпагат
- двойная разножка

### **- упражнения в балансировании (для парно-групповых видов)**

- баланс гимнастической палки на лбу (сесть-встать )
- баланс тренажера на голове (сесть-встать)
- жонглирование тремя шарами
- броски и ловля тренажеров с вращением на 360 градусов
- стойка на одной руке
- стойка на одной руке силой
- горизонтальный упор на руках ноги врозь
- высокий угол

### **- парно-групповые виды**

- работа в парах по программе КМС, МС
- двойное сальто в соскок
- сальто с рук в плечи
- сальто с рук в руки
- статические упражнения в двух руках и одной.

Подтверждение норматива КМС согласно действующей классификации, выполнение программы Мастера спорта России.

## **ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

### **1. Общая физическая подготовка**

- Подтягивание.
- Пресс (упор на полу).
- Приседания на одной ноге (пистолеты) сериями на время.
- Прыжки в группировке (сериями на время). - Прыжки ч\з скамью (с учётом времени).
- Спортивные игры



## **2. Специальные упражнения по физической и технической подготовке, применяемые на этапе спортивного совершенствования второго года обучения**

### **- упражнения на гибкость и акробатические прыжки:**

- рондат –сальто прогнувшись с поворотом на 360 градусов в шпагат

### **- упражнения в хореографии:**

- двойная разножка в шпагат
- два бедуинских
- упражнение «бочка»
- стойка на одной руке «флагом»
- из стойки на одной руке опуститься в «крокодил»
- из стойки на одной руке опуститься в угол на одной руке
- стойка опускание в «мексиканку»
- стойка опускание в «кольцо»
- стойка толчком двух ног в «узкоручке»
- высокий угол ноги вместе
- высокий угол ноги врозь

### **- парно-групповые виды**

- работа в парах по программе МС
- бланш с рук в руки
- двойное сальто в ловлю
- двойное сальто в соскок.

Подтверждение норматива МС, выполнение норматива мастера спорта международного класса согласно действующей классификации.

Примечания:

1. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных теоретических и практических занятий рекомендуется отражать следующие вопросы: роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации; история зарождения и развития вида спорта; Всероссийский реестр видов спорта; Единая всероссийская спортивная классификация; терминология вида спорта «спортивная акробатика»; положения (регламенты) спортивных соревнований по виду спорта; «спортивная акробатика»; борьба с допингом в спорте; оборудование, инвентарь и экипировка в виде спорта; краткая анатомия и физиология человека; спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; правила техники безопасности при занятиях видом спорта; профилактика травматизма; первая помощь при травмах; спортивная этика и моральный облик спортсмена; физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств.

2. Проведение тренировочных сборов и спортивных соревнований осуществляется в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий города Краснодара.

Планируемые показатели соревновательной деятельности установлены в пункте 2.3.2 настоящей программы.

3. Особенности инструкторской и судейской практики приведены в пункте 2.7 настоящей программы.

4. Особенности применения восстановительных средств приведены в пункте 2.8 настоящей программы.

5. Особенности проведения контрольных испытаний приведены в разделе 3.1 настоящей Программы.

6. Содержание программного материала для практических занятий по каждому из разделов подготовки определяется Бюджетным учреждением самостоятельно.

## 4.2. Примерный учебно-тематический план по виду спорта

Учебно-тематический план по виду спорта «спортивная акробатика» представлен по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке в таблице № 13 к Программе.

Таблица № 13

### Примерный учебно- тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	Январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура- важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	Февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культуры и спортом	≈ 13/20	Март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	Апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	Июнь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля.

				Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	Сентябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические занятия по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	≈ 14/20	Октябрь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питания обучающихся	≈ 14/20	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	Декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	Январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского	≈ 70/107	Февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение

	движения			олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	Март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	Апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	Май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	Июль	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и

				обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	Январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	Февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	Март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	Апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	Июнь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система

				спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходной период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка;
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	Январь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	Февраль	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	≈ 120	Март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника

	обучающегося			обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	апрель	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	Июль	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства



			восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
--	--	--	---

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Программный материал по теоретической подготовке распределяется на весь период спортивной подготовки.

При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и излагается материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика»**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам: мужские группы, женские группы, смешанные пары, мужские пары, женские пары в виде спорта «спортивная акробатика» относятся:

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика» основаны на особенностях вида спорта «спортивная акробатика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная акробатика», по которым осуществляется спортивная подготовка. В каждой дисциплине спортсмены выполняют три вида соревновательных упражнения — балансовое, вольтижное и комбинированное. В первой композиции спортсмены демонстрируют балансовые упражнения. Во второй - прыжковые упражнения (вольтиж): вращения, повороты, броски. Все элементы выполняются с применением различных способов прыжков и отталкиваний. В третьей композиции -

комбинированные работы. Они включают в себя элементы балансового и прыжкового характера. В ходе соревнований каждое упражнение оценивается по трем пунктам: сложность, техника исполнения и артистизм (оценивается хореография, музыкальность, чистота движений). В спортивной акробатике, для достижения высоких спортивных результатов, соревновательные упражнения должны быть в строгом соответствии со специальными требованиями, предусмотренными правилами соревнований

2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

Перечень спортивных дисциплин по спортивной акробатике представлен в таблице № 14.

Таблица № 14

**Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная акробатика»  
081 000 1 5 1 1 Я**

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	081	001	1	8	1	1	Я
пара - балансовое упражнение	081	001	1	8	1	1	Я
пара - темповое упражнение	081	002	1	8	1	1	Я
пара - многоборье	081	003	1	8	1	1	Я
пара - комбинированное упражнение	081	017	1	8	1	1	Я
смешанная пара - балансовое упражнение	081	004	1	8	1	1	Я

смешанная пара - темповое упражнение	081	005	1	8	1	1	Я
смешанная пара - многоборье	081	006	1	8	1	1	Я
смешанная пара - комбинированное упражнение	081	018	1	8	1	1	Я
тройка - балансовое упражнение	081	007	1	8	1	1	Б
тройка - темповое упражнение	081	008	1	8	1	1	Б
тройка - многоборье	081	009	1	8	1	1	Б
тройка - комбинированное упражнение	081	019	1	8	1	1	Б
четверка - балансовое упражнение	081	010	1	8	1	1	А
четверка - темповое упражнение	081	011	1	8	1	1	А
четверка - многоборье	081	012	1	8	1	1	А
четверка - комбинированное упражнение	081	020	1	8	1	1	А
командные соревнования	081	013	1	8	1	1	Л

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

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с действующим законодательством;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;



				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на обучаю щегося	–	–	–	–	1	1	1	1
2.	Комбинезон гимнастическ ий для выступлений на спортивных соревнования х (мужчины)	штук	на обучаю щегося	–	–	1	2	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучаю щегося	–	–	–	–	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочны й	штук	на обучаю щегося	–	–	–	–	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетиче ские	пар	на обучаю щегося	–	–	1	1	1	1	1	1
6	Купальник гимнастическ ий для выступлений на спортивных соревнования х (женщины)	штук	на обучаю щегося	–	–	1	2	1	2	1	1
7	Носки	пар	на обучаю щегося	–	–	2	1	4	1	6	1
8	Футболка	штук	на обучаю щегося	–	–	1	1	2	1	2	1
9	Чешки гимнастическ ие	пар	на обучаю щегося	–	–	1	1	1	1	2	1
10	Шорты спортивные	штук	на обучаю щегося	–	–	1	1	2	1	2	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Бюджетного учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

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 «спортивная акробатика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме второго тренера-преподавателя к работе с обучающимися также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, концертмейстеры, звукорежиссеры.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Бюджетного учреждения:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Бюджетного учреждения.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным

приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры под редакцией Коркина В.П., м, ФиС, 1981 г;

2. Бейлин В.Р., Зеленко А.Ф, Кожевников В.И. Обучение акробатическим упражнениям: учеб. пособие. – Челябинск: Изд. центр «Уральская академия», 2006 г;

3. Козин Е.А. Спортивная акробатика как базовое средство физической подготовки детей дошкольного возраста (6-7 лет) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. - No1;

4. Малиновский С.К. методика совершенствования специальной физической подготовки акробатов на этапе спортивной специализации: дис. канд. пед. наук: 13.00.04. – Хабаровск, 2003;

5. Ратушина Е.В. Комплектование парно-групповых составов спортивной акробатики на основе учета совместимости индивидуально-психологических особенностей партнеров: дис. канд. пед. наук. – Омск, 1998;

6. Пиллюк Н.Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации (состав, структура, управление). – Краснодар: КубГАФК, 2000. – 185 с. 7. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры под редакцией Коркина В.П., м, ФиС, 1981 г;

7. Свод правил по виду спорта «спортивная акробатика». Международная федерация гимнастики (FIG);

8. ФССП по виду спорта «спортивная акробатика», утвержден Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022 № 910

#### ***Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы***

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – [www.fig-gymnastics.com/](http://www.fig-gymnastics.com/)

2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG - European Union of Gymnastics – [www.ueg.org/](http://www.ueg.org/)

3. Министерство спорта, туризма и молодёжной политики – [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
4. Официальный сайт федерации спортивной акробатики России – [www.acrobatica-russia.ru/](http://www.acrobatica-russia.ru/), [www.acro.ru/](http://www.acro.ru/)
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта – [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>
8. ФГБОУ ВПО "Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма" - [www.kgafk.ru](http://www.kgafk.ru)
9. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
10. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)



## СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения.....	4
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	4-5
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5-6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6-7
2.3.1.	Учебно-тренировочные мероприятия.....	7-8
2.3.2.	Спортивные соревнования.....	8-10
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная акробатика».....	10-12
2.5.	Календарный план воспитательной работы.....	13-15
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	16-19
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики.....	20-23
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	23-27
III.	Система контроля.....	28
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.....	28-29
3.2.	Оценка результатов освоения Программы.....	29
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной классификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	30-41
IV.	Рабочая программа по виду спорта «спортивная акробатика».....	42
4.1.	Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	42-66
4.2.	Примерный учебно-тематический план.....	67-73

V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика»....	73-75
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	75
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы.....	75-77
6.2.	Кадровые условия реализации Программы.....	78-79
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы.....	79-80

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в пяти дисциплинах мужские группы, женские группы, смешанные пары, мужские пары, женские пары с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденным приказом Минспорта России 02.11.2022 № 910 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. В эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся спортивной акробатикой на основе создания устойчивой мотивации к систематической двигательной активности, расширения знаний о физической культуре, улучшения показателей физической подготовленности, обогащения двигательного опыта разнообразными акробатическими упражнениями, формирования социально значимых положительных личностных качеств и развития творческих начал в двигательном самообразовании. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

Предметом деятельности является:

- осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки на основании утвержденного департаментом физической культуры и спорта города Краснодара муниципального задания;
- подготовка спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд города Краснодара, спортивных сборных команд Краснодарского края и спортивных сборных команд Российской Федерации;

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Таблица № 1

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

**количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку зачисления (лет)	Минимальная наполняемость (человек)	Максимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	4	8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	4

Примечание: В связи с особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в разных учебно-тренировочных группах на одном этапе или на разных этапах спортивной подготовки при соблюдении следующих условий:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на одном этапе или на разных этапах с разницей не более чем в два спортивных разряда;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- соблюдены требования техники безопасности.

Таблица № 2

**2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной	Учебно-тренировочный	Этап совершенствован	Этап высшего

	подготовки		этап (этап спортивной специализации)		ия спортивного мастерства	спортивног о мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	16	18
Общее количество часов в год	234	312	520	624	832	936

### 2.3. Виды (формы) обучения

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия (группы ЭССМ, ЭВСМ);
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);

- контрольные испытания;
- контрольные соревнования;
- самостоятельная подготовка;

- медико-восстановительные мероприятия;

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- инструкторская и судейская практика;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, и др.);

формы промежуточной аттестации обучающихся:

- прохождение практических контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке;

- участие в соревнованиях различного уровня.

- система спортивного отбора и спортивной ориентации, который заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;

- просмотр и отбор перспективных спортсменов на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях;

- работа по индивидуальным планам, которая проводится согласно годовому учебно-тренировочному плану и в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и

высшего спортивного мастерства;

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Формы самостоятельной работы:

- утренняя зарядка;
- тренировочное занятие;
- просмотр видеоматериалов, тематических видеофильмов и кинограмм;
- анкетирование, тестирование;
- изучение теоретического материала (правила вида спорта, инструкции по заполнению протоколов, дневников самоконтроля и т.д.).

### 2.3.1. Виды учебно-тренировочных мероприятий:

#### 1) Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации;

#### 2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;
- восстановительные мероприятия;
- мероприятия для комплексного медицинского обследования;
- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период;
- просмотрные учебно-тренировочные мероприятия.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлена в Таблице № 3.

Таблица № 3

### Учебно-тренировочные мероприятия

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

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные 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 Российской Федерации	–	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

### 2.3.2. Спортивные соревнования

Соревнования в спортивной акробатике – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная акробатика»; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Спортивная школа реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

В зависимости от места и задачи проведения спортивных мероприятий, соревновательные старты могут быть:

**Контрольные соревнования** - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающихся и проверки эффективности прошедшего этапа подготовки. Оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

**Отборочные соревнования** - по результатам соревнований формируют команды, в целях отбора обучающихся для участия в основных соревнованиях.

В отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача занять определенное место, выполнить контрольный норматив для присвоения спортивного разряда или спортивного звания, позволяющий отобраться в составы спортивных сборных команд.

**Основные соревнования** - целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них обучающийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Объем соревновательной деятельности представлен в таблице № 4.



**Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	4	5	5	5
Основные	-	-	1	1	3	3

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная акробатика»**

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели (включая 4 недели летнего периода самостоятельной подготовки по заданиям тренера и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложений №2 и №5 к ФССП) и представлен в таблице № 5.

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная акробатика»  
с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий  
в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ И ГОДЫ ПОДГОТОВКИ											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		этап начальной специализации (до трех лет)		этап углубленной специализации (свыше трех лет)		1-3 год		Без ограничений	
		1 год		2-3 год		1-3 год		4-5 год		Без ограничений		Без ограничений	
		Недельная нагрузка в часах											
		6		8		10		14		18		24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в астрономических часах											
		2		2		2		3		4		4	
		Минимальная-Максимальная наполняемость групп (человек)											
		10-20		6-12		4-8		4-8		4-8		2-4	
(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	19	20
1.	Общая физическая подготовка	82	35	108	35	59	11	71	11	88	11	100	11
2.	Специальная физическая подготовка	40	17	53	17	126	24	152	24	166	20	190	20
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	33	6	36	6	56	7	55	6
4.	Техническая подготовка	106	45	141	45	240	47	287	46	450	54	518	55
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	2	7	2	30	6	36	6	34	4	18	2
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	28	5	32	5	28	3	25	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	3	1	4	1	10	2	10	1	30	3
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		234	100	312	100	520	100	624	100	832	100	936	100
Количество часов в неделю		4,5		6		10		12		16		18	

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа осуществляется в течение всего периода обучения, способствует формированию у обучающегося нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию.

Воспитательная работа проводится тренером-преподавателем во время учебно-тренировочных занятий, дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

### Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

### Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр спортивных соревнований по спортивной акробатике и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
  - проведение тематических праздников;
  - встречи со знаменитыми спортсменами;
  - экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;

Важное место в воспитательной работе отводится спортивным соревнованиям. Здесь у обучающихся формируется должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей) и проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Спортивные соревнования являются средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе.

Календарный план воспитательной работы составляется и утверждается ежегодно (на начало календарного года) и представлен в Таблице № 6.

Таблица № 6

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых	В течение года

		<p>предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- формирование умения проводить анализ и разбор отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в спортивных соревнованиях.</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- разработка и составление индивидуальных перспективных планов подготовки;</li> <li>- формирование умения анализировать выполнение и коррекцию индивидуальных и перспективных планов;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
1.3.		Беседа – знакомство с профессиями, связанными со спортом.	В течение года
1.4.		Профориентационная игра «День самоуправления» Проведение тренировочных занятий спортсменов старшего возраста со спортсменами младшего возраста под контролем тренера-преподавателя. Проведение разминки спортсменами младшего возраста со спортсменами старшего возраста под контролем тренеров-преподавателей.	В течение года
1.5.		Сочинение – размышление на тему «Важные качества тренера – преподавателя», «Я – тренер»	В течение года
1.6.		День открытых дверей Посещение спортсменами дней открытых дверей	Сентябрь

		различных учебных заведений, имеющих отношение к спорту.	
<b>2.</b>	<b>Здоровье сбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	-Беседа на тему «Здорового образа жизни»; -Беседа на тему «Личной гигиены обучающихся на учебно-тренировочных занятиях и учебно-тренировочных мероприятиях»; -Беседа на тему: «Вредные привычки».	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Беседы на тему: - «Условия для поддержания стабильного здоровья обучающихся»; - «Режим, гигиена, спорт»; - «Питание спортсмена»; - «Правильное питание в подростковом возрасте»; -«Переутомление и травмы в спорте»; -«Компьютер – друг или враг?».	В течение года
2.3.	Безопасность	Беседы на тему: - «Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по спортивной акробатике»; - «Поведение в спортивном зале»; - «Противопожарная безопасность»; - «Угроза при террористических актах».	Ежеквартально
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.		Беседа посвящённая, «Дню защитника Отечества»	Февраль
3.2.		Спортивная эстафета «Россия – спортивная держава»	Июнь
3.3.		Участие в акции «За наших»	В течение года
3.4.		Просмотр документальных фильмов с хроникой военных лет	В течение года
3.5.		Участие в спортивных мероприятиях приуроченных к историческим датам России (определяются Учреждением, каждый год разные исторические даты)	В течение года
3.6.		День народного единства. Беседа на тему «Один за всех и все за одного», «Когда мы едины – мы непобедимы»	Ноябрь
3.7.		Беседы о великих спортсменах, участниках Великой отечественной войны.	В течение года
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Беседа на тему: «Поведение болельщиков на спортивных соревнованиях»; Показательные выступления обучающихся групп ЭССМ и ЭВСМ для обучающихся групп УТЭ и ЭНП; Мастер-классы именитых спортсменов.	В течение года

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга разработан план антидопинговых мероприятий (таблица 7). Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед обучающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально обучающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Таблица № 7

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

№ п/п	Название мероприятия ( темы )	Срок проведения	Ответственный	Рекомендации по проведению мероприятий
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	Декабрь	Директор	Приказ

2	Формирование плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	Декабрь	Ответственный за антидопинговую профилактику	Приказ
3	<b>Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их родителями работы, в зависимости от этапа подготовки</b>			
3.1.	<b>Этап начальной подготовки</b>			
3.2.	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год (Теоретическое тестирование)	Тренеры - преподаватели, инструкторы-методисты.	Прохождение онлайн-курса. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
3.3.	Беседы по профилактике применения допинга среди обучающихся: - характеристика допинговых средств и методов; - о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов; - об ответственности за нарушение антидопинговых правил.	В течение года	Тренеры-преподаватели	Проводить раз в квартал беседы с обучающимися, отметки о проведении проставлять в электронном журнале «АИС Мой спорт».
4.	<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
4.1.	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год (Теоретическое тестирование)	Тренеры – преподаватели, инструкторы-методисты.	Прохождение онлайн-курса. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
4.2.	Профилактика применения допинга среди обучающихся: • характеристика допинговых средств и методов; • международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; • международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций; • о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся; • об ответственности за нарушение антидопинговых правил.	В течение года	Тренеры-преподаватели.	Проводить в виде бесед/лекций, викторин и т.д. (как в очной форме, так и онлайн) с обучающимися, раз в квартал, отметки о проведении проставлять в электронном журнале «АИС Мой спорт».
5.	<b>Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства</b>			



5.1.	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год (Теоретическое тестирование)	Тренеры – преподаватели, спортсмены	Прохождение онлайн-курса. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
5.2.	<p>Общие основы фармакологического обеспечения в спорте:  основы управления работоспособностью обучающегося;  характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике; фармакологическое обеспечение подготовки обучающегося к спортивным соревнованиям. Профилактика применения допинга среди обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеристика допинговых средств и методов;</li> <li>• международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;</li> <li>• международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций;</li> <li>• о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся;</li> <li>• об ответственности за нарушение антидопинговых правил. Антидопинговая политика и её реализация:</li> <li>• всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика;</li> <li>• антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля;</li> <li>• руководство для обучающихся.</li> </ul>	В течение года	Тренеры-преподаватели.	Проводить в виде бесед/лекций, викторин и т.д. (как в очной форме, так и онлайн) с обучающимися, раз в квартал, отметки о проведении проставлять в электронном журнале «АИС Мой спорт».
6.	Мониторинг и анализ действующего законодательства	Ежеквартально	Ответственный за антидопинговую профилактику	
7.	Прохождение образовательного антидопингового онлайн курса на сайте РУСАДА лицами, проходящими спортивную подготовку, членами сборных команд Краснодарского края, тренерами-преподавателями, административно-управленческий и основной персонал Учреждения.	Январь-март	Ответственный за антидопинговую профилактику	Прохождение онлайн-курса .Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>

8.	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения	Ежеквартально	Ответственный за антидопинговую профилактику, ответственный за сайт Учреждения	Подготовка и размещение презентаций по разделу «Антидопинг»
9.	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для обучающихся	Перед соревнованиями	Тренер-преподаватель	
10.	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	По факту	Директор	

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика вводится на тренировочном этапе, как часть учебно-тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению спортивных соревнований. Основные знания, умения и навыки по тренерско-преподавательской и судейской практике приобретаются в процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства спортивных соревнований. Обучающиеся должны уметь самостоятельно провести разминку, занятие по акробатике на этапе начальной подготовки, уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение гимнастических, акробатических упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований. С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поручать поочерёдное проведение той или иной части урока отдельным обучающимся и с помощью других обучающихся давать оценку его деятельности. В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных навыков. В процессе учебно-тренировочных занятий каждый обучающийся должен овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей учебно-тренировочной деятельности. При овладении обучающимися судейских навыков, тренер-преподаватель в процессе учебно-тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит обучающихся с их классификацией. Предлагает обучающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т. е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведённых сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства. Во время прохождения инструкторской и судейской практики обучающиеся приобретают следующие умения и навыки: – овладение принятой терминологией – умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП, акробатике – умение дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнения в процессе проведения контрольных занятий или спортивных соревнований – оказание помощи акробатам при изучении различных упражнений в младшей или своей группе – овладение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений – знание правил записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника коэффициенты трудности основных элементов своего разряда – знание правил спортивных соревнований, привлечение к судейству

в роли старшего судьи, судьи, секретаря – умение организовать и провести школьные спортивные соревнования, умение составить протокол соревнований – участие в судействе спортивных соревнований среди обучающихся младших разрядов– умение регистрировать спортивные результаты тестирования – выполнение требований на звание «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту».

Темы для инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки представлены в таблице №8, план инструкторской и судейской практики отражены в таблице № 9 к Программе.

Таблица № 8

### Темы для инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

№	Задачи	Виды практических занятий	Сроки
<b>Группы ЭНП (все периоды)</b>			
<b>1</b>	- Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий	1. Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов спортивной акробатики. 2. Подготовка мест занятий и инвентаря для проведения учебно-тренировочных занятий.	В соответствии с планом спортивной подготовки
<b>Группы УТЭ (все периоды)</b>			
<b>1</b>	- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими обучающимися	1. Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов спортивной акробатики. 2. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях. 3. Проведение подготовительной и заключительной части учебно-тренировочного занятия. 4. Подготовка мест занятий и инвентаря для проведения учебно-тренировочных занятий. 5. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 6. Подбор упражнений для совершенствования техники. 7. Наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и нахождение ошибок в технике выполнения отдельных элементов.	В соответствии с планом спортивной подготовки
<b>Группы ССМ, ВСМ</b>			
<b>1</b>	Освоение методики	Организация и проведение	В соответствии с планом

	проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации	спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	спортивной подготовки
2	Выполнение необходимых требований для присвоения квалификации судьи по спорту	Характеристика судейства, основные обязанности судей. Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки

Таблица №9

### План инструкторской и судейской практики

Мероприятия	Сроки
<b>Этап начальной подготовки</b>	
Изучение правил соревнований по спортивной акробатике	В соответствии с планом спортивной подготовки
Помощь тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочного занятия	В соответствии с планом спортивной подготовки
Участие в судействе спортивных соревнований	В соответствии с планом спортивной подготовки
<b>Тренировочный этап</b>	
Проведение части занятия: разминки, основной части, заключительной части, исправление ошибок у других обучающихся	В соответствии с планом спортивной подготовки
Помощь тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочного занятия	В соответствии с планом спортивной подготовки
Составление плана (конспекта) учебно-тренировочного занятия	В соответствии с планом спортивной подготовки
Участие в составлении календаря соревнований	Ноябрь-декабрь
Участие в составлении положения соревнований	Ноябрь-декабрь
Изучение правил соревнований по спортивной акробатике	В соответствии с планом спортивной подготовки
Участие в судействе спортивных соревнований	В соответствии с планом спортивной подготовки
<b>Этап совершенствование спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства</b>	
Проведение тренировочного занятия, исправление ошибок у других обучающихся	В соответствии с планом спортивной подготовки
Составление плана (конспекта) , рабочих планов по	В соответствии с планом спортивной

микроциклам учебно- тренировочного занятия.	подготовки
Участие в составлении календаря соревнований	Ноябрь-декабрь
Участие в составлении положения соревнований	Ноябрь-декабрь
Изучение правил соревнований по спортивной акробатике	В соответствии с планом спортивной подготовки
Участие в судействе спортивных соревнований. Ведение документации соревнований	В соответствии с планом спортивной подготовки
Выполнение функции главного судьи на школьных соревнованиях	В соответствии с планом спортивной подготовки

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

Систематический медицинский (врачебный) контроль за юными обучающимися осуществляется в соответствии с действующим законодательством в рамках выполнения требований порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях".

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» обучающиеся должны пройти медицинские осмотры и предоставить медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки, либо допуск к прохождению спортивной подготовки.

Обучающиеся, допущенные по медицинским показаниям к прохождению спортивной подготовки, в обязательном порядке должны:

1. Проходить углубленное медицинское обследование
  - медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
  - углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, либо о допуске к прохождению спортивной подготовки в организациях, либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

2. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

3. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

4. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

5. Выполнять рекомендации врача по состоянию здоровья, режиму тренировок

и отдыха.

В соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями проводятся этапные, текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых обучающихся.

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия .

Восстановительно-профилактические средства – это средства, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке обучающихся, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

#### **Педагогические средства:**

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими

нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня .

### **Психологические средства:**

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных спортивных соревнований и напряженных учебно-тренировочных занятий. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы,
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

### **Медико-биологические средства.**

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможны лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе учебно-тренировочного занятия. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном спортивными соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

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

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

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;



На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

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

Таблица № 10

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ.	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начала занятий спортом (обучения)
	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ.	Углубленные медицинские обследования	Ежегодно. Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством.
	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ.	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости): после заболеваний, травм; перед спортивными соревнованиями.

Медико-биологические мероприятия	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ.	Комплексное исследование функционального состояния организма обучающегося; мониторинг функционального состояния организма обучающегося в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса.	Постоянно.
Восстановительные мероприятия	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ.	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления.	В повседневном учебно-тренировочном процессе; в соревновательном цикле (быстрое восстановление).

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "спортивная акробатика";

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "спортивная акробатика";

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "спортивная акробатика";

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "спортивная акробатика»;

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

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "спортивная акробатика";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и

достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;  
сохранение здоровья.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Оценка результатов освоения Программы, в том числе отдельной ее части или всего объема содержания программного материала, дисциплины или раздела, сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Форма, порядок и периодичность проведения промежуточной и итоговой аттестации успеваемости обучающихся определяется образовательной организацией и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации, утвержденным приказом директора. При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждому разделу подготовки Программы после каждого года обучения на этапах подготовки.

На основании результатов итоговой аттестации, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная акробатика осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

Промежуточная аттестация осуществляется в течение года обучения на этапах подготовки для проверки практических умений и навыков с мая по июнь.

Итоговая аттестация проводится с октября по ноябрь. Сроки прохождения итоговой аттестации устанавливается для каждой группы обучающихся согласно графику проведения итоговой аттестации, утвержденному приказом директора учреждения.

Результаты сдачи нормативов итоговой аттестации оформляются протоколами сдачи контрольно-переводных нормативов. Протоколы подписываются членами аттестационной комиссии.

Досрочный перевод обучающихся осуществляется на основании решения педагогического совета и в соответствии с приказом директора.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

Контрольные нормативы – это промежуточная аттестация успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Контрольно-переводные нормативы – это итоговая аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Результаты по прохождению промежуточной и итоговой аттестации подсчитываются в бальной системе (если обучающийся набрал необходимое количество баллов, то ставиться зачет, если обучающийся не набрал необходимое количество баллов, то ставиться не зачет).

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Требования для перехода на следующий этап подготовки:

- при выполнении 80% - 100% переводных нормативов спортсмен переводиться на следующий этап подготовки;
- при выполнении 60% переводных нормативов спортсмен остается на данном этапе еще на 1 год (не более 1 раза);
- при невыполнении или выполнении 50% и менее 50% переводных нормативов спортсмен отчисляется из спортивного учреждения.

Требования, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки, приведены в Таблицах № 11-12.

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода по виду спорта «спортивная акробатика» ( ДЕВОЧКИ, ДЕВУШКИ, ЮНИОРКИ, ЖЕНЩИНЫ)**

№ п/п	Упражнение	Баллы	ЭНП					УТЭ					ЭССМ 1-3 год		ЭВСМ						
			1	2	3	1	2	3	4	5	10 и старше	14 и старше									
	6 и старше		Баллы	6 и старше	Баллы	6 и старше	Баллы	8 и старше	Баллы	8 и старше			Баллы	8 и старше	Баллы	8 и старше					
Возраст																					
1	Бег на 30 м (с) <b>ОФП</b>	5	6,7	5	6,4	5	6,3	5	5,8	5	5,7	5	5,6	5	5,5	5	5,4	5	5,2	5	4,6
		4	6,8	4	6,5	4	6,4	4	5,9	4	5,8	4	5,7	4	5,6	4	5,5	4	5,3	4	4,7
		3	6,9	3	6,6	3	6,5	3	6,0	3	5,9	3	5,8	3	5,7	3	5,6	3	5,4	3	4,8
		2	7,0	2	6,7	2	6,6	2	6,1	2	6,0	2	5,9	2	5,8	2	5,7	2	5,5	2	4,9
		1	7,1	1	6,8	1	6,8	1	6,2	1	6,2	1	6,2	1	6,2	1	6,2	1	5,6	1	5,0
		0	более 7,1	0	более 6,8		0	более 6,2					0	более 5,6	0	менее 5,0					
2	Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу (см) <b>ОФП</b>	5	8	5	10	5	11	5	12	5	13	5	14	5	15	5	16	5	18	5	20
		4	7	4	9	4	10	4	10	4	11	4	12	4	13	4	14	4	16	4	18
		3	6	3	8	3	9	3	9	3	10	3	11	3	12	3	13	3	15	3	17
		2	5	2	7	2	8	2	8	2	9	2	10	2	11	2	12	2	14	2	16
		1	4	1	6	1	6	1	7	1	7	1	7	1	7	1	7	1	13	1	15
		0	менее 4	0	менее 6		0	менее 7					0	менее 13	0	менее 15					
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) <b>ОФП</b>	5	7	5	9	5	10	5	9	5	10	5	11	5	12	5	13	5	15	5	19
		4	6	4	8	4	9	4	8	4	9	4	10	4	11	4	12	4	14	4	18
		3	5	3	7	3	8	3	7	3	8	3	9	3	10	3	11	3	13	3	17

		2	4	2	6	2	7	2	6	2	7	2	8	2	9	2	10	2	12	2	16		
		1	3	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	11	1	15		
		0	менее +3	0	менее +5			0	менее +5									0	менее +11	0	менее +15		
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) <b>ОФП</b>	5	125	5	135	5	140	5	150	5	160	5	160	5	165	5	170	5	190	5	220		
		4	120	4	130	4	135	4	145	4	150	4	155	4	160	4	165	4	180	4	210		
		3	115	3	125	3	130	3	140	3	145	3	150	3	155	3	160	3	170	3	200		
		2	110	2	120	2	125	2	135	2	140	2	145	2	150	2	155	2	160	2	190		
		1	105	1	115	1	115	1	130	1	130	1	130	1	130	1	130	1	150	1	180		
		0	менее 105	0	менее 115			0	менее 130									0	менее 150	0	менее 180		
1	Челночный бег 3x10 м (с) <b>ОФП</b>							5	9,1	5	9,0	5	8,9	5	8,8	5	8,7	5	8,3	5	7,6		
								4	9,2	4	9,1	4	9,0	4	8,9	4	8,8	4	8,4	4	7,7		
								3	9,3	3	9,2	3	9,1	3	9,0	3	8,9	3	8,5	3	7,8		
								2	9,4	2	9,3	2	9,2	2	9,1	2	9,0	2	8,6	2	7,9		
								1	9,5	1	9,5	1	9,5	1	9,5	1	9,5	1	9,5	1	8,7	1	8,0
								0	более 9,5									0	более 8,7	0	более 8,0		
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (кол-во раз) <b>ОФП</b>																	5	55	5	60		
																			4	50	4	55	
																			3	45	3	50	
																			2	40	2	45	
																			1	36	1	43	
																			0	менее 36	0	менее 43	
5	Исходное положение-вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (кол-во. Раз.) <b>СФП</b>	5	5	5	6	5	7	5	10	5	11	5	12	5	13	5	14	5	19	5	24		
		4	4	4	5	4	6	4	9	4	10	4	11	4	12	4	13	4	17	4	19		
		3	3	3	4	3	5	3	8	3	9	3	10	3	11	3	12	3	14	3	15		
		2	2	2	3	2	4	2	7	2	8	2	9	2	10	2	11	2	11	2	13		
		1	1	1	2	1	2	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	8	1	8
		0	менее 1	2	менее 2			0	менее 6									0	менее 8	0	менее 8		





11	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия(с) <b>СФП</b>							5	14	5	15	5	16	5	17	5	18				
								4	13	4	14	4	15	4	16	4	17				
								3	12	3	13	3	14	3	15	3	16				
								2	11	2	12	2	13	2	14	2	15				
								1	10	1	10	1	10	1	10	1	10				
								0	менее 10												
12	Шпагат продольный. Фиксация положения (с) <b>СФП</b>							5	9	5	10	5	11	5	12	5	13	5	19	5	20
								4	8	4	9	4	10	4	11	4	12	4	18	4	19
								3	7	3	8	3	9	3	10	3	11	3	17	3	18
								2	6	2	7	2	8	2	9	2	10	2	16	2	17
								1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	15	1	15
								0	менее 5										0	менее 15	0
13	Шпагат поперечный. Фиксация положения (с) <b>СФП</b>							5	9	5	10	5	11	5	12	5	13	5	19	5	20
								4	8	4	9	4	10	4	11	4	12	4	18	4	19
								3	7	3	8	3	9	3	10	3	11	3	17	3	18
								2	6	2	7	2	8	2	9	2	10	2	16	2	17
								1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	15	1	15
								0	менее 5										0	менее 15	0
14	Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение «мост»). Фиксация положения (с) <b>СФП</b>							5	14	5	15	5	16	5	17	5	18				
								4	13	4	14	4	15	4	16	4	17				
								3	12	3	13	3	14	3	15	3	16				
								2	11	2	12	2	13	2	14	2	15				
								1	10	1	10	1	10	1	10	1	10				
								0	менее 10												
16	Исходное положение – упор на гимнастических							5	14	5	15	5	16	5	17	5	18				
								4	13	4	14	4	15	4	16	4	17				

	стойках. Подъем ног до угла 90о (ноги врозь). Фиксация положения (с) СФП						3	12	3	13	3	14	3	15	3	16					
							2	11	2	12	2	13	2	14	2	15					
							1	10	1	10	1	10	1	10	1	10					
							0	менее 10													
17	Стойка на руках на гимнастическом ковре . Фиксация положения ( с) СФП																5	9	5	10	
																	4	8	4	9	
																	3	7	3	8	
																	2	6	2	7	
																	1	5	1	5	
															0	менее 5	0	менее 5			
21	Уровень спортивной квалификации ( спортивные разряды)	-					Период обучения на этапе спортивной подготовки до трех лет спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»										Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"	Спортивное звание "мастер спорта России"			
							Период обучения на этапе спортивной подготовки свыше трех лет спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»														
<b>Нормативы промежуточной и итоговой аттестации обучающихся отделения спортивной акробатики по общефизической, специальной физической подготовке для перевода и зачисления на очередной этап спортивной подготовки (зачет/незачет)</b>																					
Минимальное количество баллов		ЭНП					УТЭ					ЭССМ 1-3 год		ЭВСМ							
		1	2	3			1	2	3	4	5										
		9	9	9			12	12	12	12	12	10		10							

Таблица № 12

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода по виду спорта «спортивная акробатика» ( МАЛЬЧИКИ , ЮНОШИ , ЮНИОРЫ , МУЖЧИНЫ)**

№ п/п	Упражнение	Баллы	ЭНП					УТЭ					ЭССМ 1-3 год		ЭВСМ						
			1	Баллы 6 и старше	2	Баллы 6 и старше	3	Баллы 8 и старше	1	Баллы 8 и старше	2	Баллы 8 и старше	3	Баллы 8 и старше	4	Баллы 8 и старше	5	Баллы 10 и старше	Баллы 14 и старше		
	6 и старше		Баллы 6 и старше		Баллы 6 и старше		Баллы 8 и старше		Баллы 8 и старше		Баллы 8 и старше		Баллы 8 и старше		Баллы 8 и старше		Баллы 8 и старше			Баллы 8 и старше	Баллы 8 и старше
Возраст																					
1	Бег на 30 м (с) <b>ОФП</b>	5	6,5	5	6,3	5	6,0	5	5,6	5	5,2	5	5,0	5	5,1	5	5,0	5	4,7	5	4,3
		4	6,6	4	6,4	4	6,1	4	5,7	4	5,4	4	5,2	4	5,2	4	5,1	4	4,9	4	4,4
		3	6,7	3	6,5	3	6,3	3	5,9	3	5,6	3	5,4	3	5,3	3	5,2	3	5,0	3	4,5
		2	6,8	2	6,6	2	6,5	2	5,9	2	5,8	2	5,6	2	5,4	2	5,3	2	5,2	2	4,6
		1	6,9	1	6,7	1	6,7	1	6,0	1	6,0	1	6,0	1	6,0	1	6,0	1	5,4	1	4,7
		0	более 6,9	0	более 6,7		0	более 6,0					0	более 5,4		0	менее 4,7				
2	Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу (см) <b>ОФП</b>	5	11	5	14	5	14	5	17	5	18	5	19	5	20	5	21	5	26	5	40
		4	10	4	13	4	13	4	16	4	17	4	18	4	19	4	20	4	25	4	39
		3	9	3	12	3	12	3	15	3	16	3	17	3	18	3	19	3	24	3	38
		2	8	2	11	2	11	2	14	2	15	2	16	2	17	2	18	2	23	2	37
		1	7	1	10	1	10	1	13	1	13	1	13	1	13	1	13	1	22	1	36
		0	менее 7	0	менее 10		0	менее 13					0	менее 22		0	менее 36				
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня	5	5	5	7	5	8	5	8	5	9	5	10	5	11	5	12	5	12	5	15
		4	4	4	6	4	7	4	7	4	8	4	9	4	10	4	11	4	11	4	14
		3	3	3	5	3	6	3	6	3	7	3	8	3	9	3	10	3	10	3	13

	скамьи) (см) <b>ОФП</b>	2	2	2	4	2	5	2	5	2	6	2	7	2	8	2	9	2	9	2	12		
		1	1	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	8	1	11		
		0	менее +1	0	менее +3			0	менее +4										0	менее +8	0	менее +11	
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) <b>ОФП</b>	5	130	5	140	5	145	5	160	5	165	5	170	5	175	5	180	5	200	5	255		
		4	125	4	135	4	140	4	155	4	160	4	165	4	170	4	175	4	190	4	245		
		3	120	3	130	3	135	3	150	3	155	3	160	3	165	3	170	3	180	3	235		
		2	115	2	125	2	130	2	145	2	150	2	155	2	160	2	165	2	170	4	225		
		1	110	1	120	1	120	1	140	1	140	1	140	1	140	1	140	1	140	1	160	1	215
		0	менее 110	0	менее 120			0	менее 140										0	менее 160	0	менее 215	
5	Челночный бег 3x10 м (с) <b>ОФП</b>							5	8,9	5	8,8	5	8,7	5	8,6	5	8,5	5	7,7	5			
								4	9,0	4	8,9	4	8,8	4	8,7	4	8,6	4	7,9	4			
								3	9,1	3	9,0	3	8,9	3	8,8	3	8,7	3	8,1	3			
								2	9,2	2	9,1	2	9,0	2	8,9	2	8,8	2	8,3	2	7,1		
								1	9,3	1	9,3	1	9,3	1	9,3	1	9,3	1	8,5	1	7,2		
								0	более 9,3										0	более 8,5	0	более 7,2	
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (кол-во раз) <b>ОФП</b>																	5	50	5	57		
																		4	48	4	55		
																		3	46	3	53		
																		2	44	2	51		
																		1	42	1	49		
																		0	менее 42	0	менее 49		
7	Исходное положение- вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (кол-во. Раз.) <b>СФП</b>	5	6	5	8	5	9	5	12	5	13	5	14	5	15	5	16	5	23	5	25		
		4	5	4	7	4	8	4	11	4	12	4	13	4	14	4	15	4	21	4	23		
		3	4	3	6	3	7	3	10	3	11	3	12	3	13	3	14	3	19	3	21		
		2	3	2	5	2	6	2	9	2	10	2	11	2	12	2	13	2	17	2	19		
		1	2	1	4	1	4	1	8	1	8	1	8	1	8	1	8	1	8	1	15	1	15



	пальцев рук не более 50 см (упражнение «мост»). Фиксация положения (с) СФП	<i>1</i>	5	<i>1</i>	9	<i>1</i>	9															
		<i>0</i>	менее 5	<i>0</i>	менее 9																	
11	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия (с) СФП							5	14	5	15	5	16	5	17	5	18					
								4	13	4	14	4	15	4	16	4	17					
								3	12	3	13	3	14	3	15	3	16					
								2	11	2	12	2	13	2	14	2	15					
								1	10	1	10	1	10	1	10	1	10					
							<i>0</i>	менее 10														
12	Шпагат продольный. Фиксация положения (с) СФП							5	9	5	10	5	11	5	12	5	13	5	23	5	25	
								4	8	4	9	4	10	4	11	4	12	4	21	4	23	
								3	7	3	8	3	9	3	10	3	11	3	19	3	21	
								2	6	2	7	2	8	2	9	2	10	2	17	2	19	
								1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	15	1	15	
							<i>0</i>	менее 5								<i>0</i>	менее 15	<i>0</i>	менее 15			
13	Шпагат поперечный. Фиксация положения (с) СФП							5	9	5	10	5	11	5	12	5	13	5		5		
								4	8	4	9	4	10	4	11	4	12	4		4		
								3	7	3	8	3	9	3	10	3	11	3		3		
								2	6	2	7	2	8	2	9	2	10	2		2		
								1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	15	1	15	
							<i>0</i>	менее 5								<i>0</i>	менее 15	<i>0</i>	менее 15			
14	Исходное положение							5	14	5	15	5	16	5	17	5	18					

	– лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение «мост»). Фиксация положения (с) СФП							4	13	4	14	4	15	4	16	4	17				
								3	12	3	13	3	14	3	15	3	16				
								2	11	2	12	2	13	2	14	2	15				
								1	10	1	10	1	10	1	10	1	10				
								0	менее 10												
15	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90о (ноги вместе). Фиксация положения (с) СФП							5	16	5	17	5	18	5	19	5	20				
								4	15	4	16	4	17	4	18	4	19				
								3	14	3	15	3	16	3	17	3	18				
								2	13	2	14	2	15	2	16	2	17				
								1	12	1	12	1	12	1	12	1	12				
						0	менее 12														
16	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения (с) СФП																	5	12	5	16
																		4	11	4	14
																		3	10	3	12
																		2	9	2	10
																		1	8	1	8
																0	менее 8	0	менее 8		
17	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	Период обучения на этапе спортивной подготовки до трех лет спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»																Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"	Спортивное звание "мастер спорта России"		
		Период обучения на этапе спортивной подготовки свыше трех лет спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»																			

**Нормативы промежуточной и итоговой аттестации обучающихся отделения спортивной акробатики по общефизической, специальной физической подготовке для перевода и зачисления на очередной этап спортивной подготовки (зачет/незачет)**

Минимальное количество баллов	ЭНП					УТЭ					ЭССМ 1-3 год		ЭВСМ	
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5				
	9	9	9	9	9	9	12	12	12	12	12	10		10



## IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная акробатика»

### 4.1. Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

#### Физическая подготовка

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером-преподавателем по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов.

При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждой тренировке в подготовительной части тренировки, на специализированной разминке, в конце занятия или может выделяться отдельная тренировка в зависимости от целей и задач.

##### *1) Общая физическая подготовка:*

Строевые упражнения. Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд.

Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, перестроения, размыкания и смыкания, повороты.

Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д.

Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук.

Движения руками: вперёд, назад, книзу, вверх, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений.

Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа.

Полуприседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений.

Упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений.

Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с

наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.

Прыжки; вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Лазанье, перелезание и преодоление препятствий. Упражнения в лазанье на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.

Упражнения в равновесии. Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре, бруску, бревну. То же вперёд, спиной вперёд, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Подвижные игры для различных возрастных групп. Музыкальные игры. Игры и эстафеты с элементами акробатики и гимнастики. Волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теннис в различных вариантах и сочетаниях.

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (20, 30, 60, 100 м), средние (300-800 м) и длинные дистанции (1000-3000 м), кросс, по пересечённой местности и с препятствиями. Прыжки в высоту, длину. Метание предметов (мячи, набивные мячи, гранаты, диски и т.д.) на дальность и точность.

## *2) Специальная физическая подготовка:*

Учебный материал данного подраздела способствует формированию базовых гимнастических и акробатических навыков на начальных этапах тренировки и овладению конкретными, более сложными прыжковыми упражнениями на последующих этапах спортивной подготовки. При этом необходимо обеспечивать обучение точности, сложности, вариативности движений, способности дифференцировать их во времени, в пространстве и по величине мышечных усилий, варьировать ритм и темп выполняемых упражнений, исключая отрицательный перенос двигательных навыков, формировать «гимнастический» стиль исполнения.

### Упражнения для развития специальных физических качеств:

- максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнером, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом, «до отказа»;

- гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах: махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты, индивидуально, в парах и группах;

координационной сложности и вестибулярной устойчивости;  
сохранение равновесия и балансирования;

упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательными режимами: для рук, ног, туловища;

упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости, с различными интервалами отдыха и продолжительности;

Упражнения с вспомогательными снарядами и приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия и ориентации в пространстве;

Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, «конь», «козел», бревно) для развития силы, ловкости, ориентации в пространстве и точного приземления с учетом вида акробатики и пола занимающегося.

### 3) Специальная двигательная подготовка:

- упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля;

- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в различных плоскостях;

- переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;

- оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него, в различных исходных положениях и позах;

- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны;

- упражнения для формирования «чувства» ритма.

#### • Прыжки на акробатической дорожке

Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя.

Перекаты: вперёд, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись, в стойку, из стойки, из различных исходных в различные конечные положения. Кувырки: вперёд, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, лётом, летом с поворотами, твист-кувырок. Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, вдвоём, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнёра, соединения из нескольких кувырков.

Полуперевороты: из стойки на голове и руках разгибом, курбет, прыжок на руки, полфляка в упор на лопатки, стойку на голове и руках, стойку.

Перевороты: перекидки вперёд, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, предплечьями.

Колесо вправо, влево, вперёд, с места, темпового подскока и разбега. Рондат. Переворот с головы разгибом.

Перевороты вперёд, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, темпового подскока и разбега, с прыжка, со сменой положения ног.

Перевороты назад, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, подскока, со сменой положения ног; в стойку на голове и руках, на руках; с поворотами до и после опоры руками; в сед, шпагат; с рондата; колпинский переворот.

Сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 180°, 360°;

Маховое сальто, маховое сальто с поворотом, по одной и на две ноги. Арабское сальто, с разбега, с трамплина, с рондата.

Сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись.

Полпируэта, пируэт, двойной, пируэт на батуте, акробатической дорожке.

#### Прыжки на батуте

Прямые прыжки, прыжки на колени, в сед, на спину, на живот. Прыжки прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь. То же с поворотами вокруг продольной и поперечной осей. Сочетание элементарных прыжков.

Сальто вперёд: в группировке, согнувшись, прогнувшись, полпируэта, пируэт, Разновидности сальто вперёд, с поворотами.

Сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, пируэты, твисты. Разновидности сальто назад на живот и на спину. То же со спины и живота. То же с поворотами.

### **Хореографическая подготовка**

#### *Хореографические упражнения для всех групп занимающихся*

Ходьба и бег. Ходьба на носках. Мягкий, острый, перекатный, пружинный, высокий шаг. Ходьба в полуприседе, в приседе, широким шагом и выпадами. Приставной и переменный шаги вперёд, назад, в сторону с различными положениями рук. Лёгкий, стремительный бег. Острый, перекатный, высокий бег. Ходьба и бег с различными положениями и движениями руками и туловищем в сочетании с простейшими прыжками и поворотами.

Пружинные движения. Одновременные и последовательные пружинные сгибания и разгибания рук (выполняются напряжённо). Одновременные и попеременные пружинные движения ногами. Чередование стойки на носках с полуприседом на одной, другую согнуть вперёд или назад. Стоя во 2-й или 4-й позиции, перенести тяжесть тела с одной ноги на другую (пружинными движениями). Из стойки на носках руки вверх, одновременное сгибание рук, туловища и ног в присед

(целостное пружинное движение). Из круглого приседа - целостное пружинное движение в стойку на носке одной, другую согнуть и прижать носком к колену опорной; шагом вперёд пружинное движение до глубокого приседа. Целостное пружинное движение после прыжка выпрямившись, прогнувшись.

Упражнения на расслабление. Стремительный бег вперёд, постепенно поднимая руки вперёд-кверху, остановка в стойке на носках, расслабляя предплечья и кисти, уронить кисти на плечи, наклон головы назад; приставной шаг вперёд в стойку на носках, сильно прогнуться назад, расслабляя мышцы всего тела, сед на пятках. Последовательно расслабить кисти, предплечья, плечи (из различных и.п.). Целостный взмах в сторону, расслабляясь упасть на бедро в сторону, противоположную взмаху. Прыжок прогнувшись с последующим расслаблением в стойку на колене или в круглый присед. Одноимённый поворот на 360°, другую ногу согнуть назад, расслабленное падение на бедро. Многократными пружинными движениями ног и туловища раскачивание расслабленных рук вперёд и назад; то же, но одну руку вперёд, другую назад.

Волны. Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа целостная волна вперёд, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры. Целостная волна на шаге вперёд; из круглого полуприседа целостная волна вперёд в стойку на носке, другую - назад; целостная волна вперёд в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперёд в выпад; то же с переходом в бег. Волна вперёд в стойку на носке одной, другую ногу назад. Из стойки лицом к гимнастической стенке целостная волна в сторону; то же стоя боком к опоре; то же без опоры.

Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа на одной, другая согнута вперёд, целостная волна вперёд, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры. Целостная волна на шаге вперёд; из круглого полуприседа на одной, другая согнута вперёд; целостная волна вперёд в стойку на носке, другую - назад; целостная волна вперёд в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперёд в выпад; то же с переходом в бег.

Взмахи. Из седа на пятках, взмах туловищем вперёд из седа на бедре, взмах туловищем в сторону. Из седа на пятке взмахом встать в стойку на колене; то же в глубокий выпад, в стойку на носке.

Равновесия. Стойка на носках с различными положениями рук и туловища; то же после бега и танцевальных шагов. Высокое равновесие с различными положениями свободной ноги, рук, туловища; переднее равновесие (одноимённое и разноимённое). Равновесие в круглом полуприседе на одной, другую ногу согнуть вперёд; равновесие в стойке на коленях; то же в стойке на одном колене; 1,2, 3, 4 арабски.

Прыжки. Прыжки выпрямившись, прогнувшись, толчком одной и махом другой, приземляясь на обе ноги (вперёд, назад, в сторону); скачок;

прыжки открытый и закрытый, со сменой прямых и согнутых ног вперёд и сзади, махом одной с поворотом кругом, шагом. Прыжок согнув ноги вперёд; прыжок со взмахом одной ногой вперёд, в фазе полета согнуть и выпрямить маховую ногу назад; открытый прыжок и шаг вальса с поворотом на 360°; шагом назад закрытый прыжок и шаг вальса назад; толчком одной и махом другой вперёд прыжок через ногу с поворотом кругом; прыжок со сменой согнутых ног вперёд с поворотом кругом; прыжок со сменой ног вперёд с поворотом кругом.

Наклоны. Из упора лёжа на предплечьях прогнувшись согнуть левую (правую) ногу назад, захватить рукой носок; то же, но захватить руками обе согнутые назад ноги. Из стойки на одном колене, другая сзади или впереди, наклон назад. Из стойки на одной, другую - вперёд или в сторону на носок, последовательный глубокий наклон вперёд, в сторону, назад. Из полуприседа на одной, другая нога впереди на носке, наклон вперёд и, передавая тяжесть тела вперёд, наклон назад. Опускание в стойку на коленях с глубоким наклоном назад; из стойки на коленях наклон назад до касания головой пола или ступней.

- *Элементы классического танца* (у опоры и на середине). Изучение позиций ног (1,2,3,4,5). Элементарные подготовительные движения руками и ногами: отведения, круги, полуприседания, приседания, наклоны, махи. Вышеперечисленные элементы выполняют в различных позициях и соединениях. Изучение позиций рук -1,2, 3-й и подготовительной; переводы рук из одной позиции в другую в различных сочетаниях.

Элементы классического танца (у опоры и на середине): совершенствования элементов в сочетании с движениями руками, наклонами вперёд, назад, в сторону, поворотами, равновесиями, волнами, взмахами, прыжками, изменяя темп и направление движения, ритмическую структуру. Выполнение адажио. Различные соединения из пройденных элементов.

- *Элементы историко-бытовых и народных танцев.* Полька и галоп: шаг галопа вперёд, в сторону, назад; шаг польки вперёд, в сторону, назад; шаг полонеза. Различные танцевальные комбинации из этих шагов.

Вальс: шаг вальса вперёд, назад, в сторону; с поворотом кругом; вальсовый бег. Различные соединения шага вальса с несложными прыжками, поворотами, равновесиями, наклонами.

Русская пляска: основной шаг; скользящий шаг; шаги в сторону «припадание», «елочка», «гармошка», скрестные шаги; дробный ход. Различные соединения пройденных элементов.

Белорусская пляска: основной шаг на месте и с продвижением вперёд, назад; галоп в сторону и в полуприседе, подбивной; прыжок в сторону с притопом; «верёвочка» с притопом; соединения из шагов белорусской пляски.

- *Элементы современных танцев.* Музыкально-двигательное воспитание.

Переход от одного темпа к другому, изменение скорости движения в соответствии с темпом музыки. Выполнение разновидностей шагов, бега, танцевальных шагов в различном темпе. Движение руками, туловищем в различном темпе. Ускорение и замедление темпа.

Упражнение на сохранение заданного темпа: продолжение ходьбы, бега, танцевальных упражнений в заданном темпе после прекращения музыки. Движение шагом, бегом под музыку различного характера: жизнерадостную, спокойную, бодрю и т.д.

### ***Теоретическая подготовка***

#### ***Теоретическая подготовка для всех групп занимающихся***

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером-преподавателем по годам обучения с учетом возраста и квалификации спортсменов. При этом для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по 5-7 минут для сообщения на каждой тренировке.

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

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

Олимпийское движение в России. Успехи отечественных атлетов на Олимпийских играх современности.

Единая всероссийская спортивная квалификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по спортивной акробатике.

Спортивная акробатика — вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в выполнении акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия и вращением тела с опорой и без опоры. Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания.

Международная федерация гимнастики (FIG). Федерация спортивной акробатики России. Успехи российских спортсменов на международной арене.

#### *2. Краткий обзор состояния и развития спортивной акробатики.*

Спортивная акробатика как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом.

Зарождение спортивной акробатики. Становление и развитие спортивной акробатики в России. Основные этапы развития данного вида спорта в нашей стране.

Международные связи российских акробатов. Участие отечественных спортсменов в чемпионатах мира и Европы, кубках мира.

Развитие спортивной акробатики в регионе, области, крае, городе.

### *3. Краткие сведения о строении и развитии организма человека*

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения – кости, их строение и соединения. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения – мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения по влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Основные сведения о строении внутренних органов.

Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом.

### *4. Спортивная акробатика как средство формирования здорового образа жизни*

Спортивная акробатика как эффективное средство физического воспитания, их прикладное значение.

Задачи и особенности спортивной акробатики. Их роль в воспитании личности обучающихся. Оздоровительная, образовательная, спортивная и эстетическая направленность спортивной акробатики. Развитие физических качеств средствами спортивной акробатики. Развитие творческих способностей и морально-волевых качеств посредством специальных упражнений.

Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек средствами. Данного вида физических упражнений.

Доступность спортивной акробатики различным категориям обучающихся независимо от возраста, пола и уровня подготовленности. Соотношение массовости и мастерства.

Соревнования по спортивной акробатике: воспитание спортсменов и зрителей, зрелищность, агитация и пропаганда здорового образа жизни.

### *5. Гигиена, режим и питание обучающегося*

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена обучающихся по спортивной акробатике: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.



Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности обучающихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.

Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановление энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес акробатов. Примерные суточные пищевые нормы обучающихся с учетом пола, возраста, объема и интенсивности тренировок и соревнований.

Режим дня обучающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортивной акробатикой.

*б. Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма*

Врачебный контроль и самоконтроль: их значение и содержание в процессе занятий. Основные показатели физического развития обучающихся. Основные функциональные показатели, их регистрация и оценка. Этапный, текущий и оперативный контроль за состоянием обучающихся. Показания и противопоказания к занятиям данным видом физических упражнений.

Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, активность, настроение, работоспособность, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основные меры их предупреждения.

Дневник контроля и самоконтроля обучающихся.

Динамика основных показателей и значение их оценки в планировании тренировочного процесса.

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях.

Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина обучающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении упражнений.

Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, Кровотечения и их виды. вывихи, повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Основы спортивного массажа, приемы массажа. Особенности применения перед учебно-тренировочными занятиями, спортивным соревнованием и после них. Приемы самомассажа.

#### *7. Физиологические основы тренировки акробатов.*

Мышечная деятельность, как фактор нормального физического развития и функционирования организма, сохранения здоровья и поддержания работоспособности. Учебно-тренировочное занятие как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей обучающихся. Основные физиологические предпосылки становления спортивного мастерства спортсменов. Критерии тренированности обучающихся различного возраста, подготовленности и видовой специализации.

Понятие о психо-физиологических основах формирования двигательных умений и навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе учебно-тренировочных занятий. Роль деятельности коры больших полушарий при формировании навыков выполнения упражнений.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений. Особенности биохимических процессов в организме, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Особенности дыхания при выполнении элементов и комбинаций.

Краткие сведения о физиологических критериях тренированности. Работа, утомление и восстановление физиологических показателей, спортивной формы в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся.

Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности, индивидуализации, динамичности, направленности на достижение максимального результата, вариативности и адаптации.

#### *8. Основы методики обучения и тренировки в спортивной акробатике.*

Обучение и тренировка – основные понятия. Основные задачи и принципы обучения и тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки.

Типы учебно-тренировочных занятий. Занятие – основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для различных групп спортивной подготовки. Структура занятия данного вида физических упражнений, распределение времени для решения задач занятия, подбор двигательных заданий и их чередование. Общая и

моторная плотности проводимого занятия, количество повторений элементов, связок, и комбинаций.

Предпосылки обучения упражнениям. Общая структура процесса обучения. Последовательность и методика разучивания упражнений по спортивной акробатике. Положительный и отрицательный перенос навыка. Предупреждение и исправление ошибок при изучении упражнений. Использование технических средств.

Виды подготовки акробатов, их взаимосвязь и основное содержание.

Соревновательная деятельность в данном виде спорта. Основные факторы повышения соревновательного результата: мотивация, цели и задачи, трудность упражнений, оригинальность, исполнительское мастерство. Особенности соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и квалификации.

Значение и содержание разминки на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях.

#### *9. Физическая подготовка акробатов*

Основные понятия. Общая и специальная физическая подготовка: цели, задачи, направленность, содержание. Средства и методы развития физических качеств и двигательных способностей обучающихся. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовленности обучающихся. Влияние уровня развития физических качеств на технику выполняемых упражнений.

Характеристика средств и методов повышения уровня общей физической подготовленности обучающихся на различных этапах спортивной подготовки.

Характеристика средств и методов развития специальных физических качеств акробатов в процессе многолетней тренировки с учетом возраста и квалификации.

Сила и методика её развития. Скоростные способности и методика их развития. Координация и методика её совершенствования. Гибкость и методика её совершенствования. Выносливость и методика её совершенствования. Сохранение динамического равновесия в полете и при приземлении.

#### *10. Техническая подготовка акробатов*

Основные понятия. Предмет и основные задачи технической подготовки. Содержание технической подготовки: элементы начальной «школы», базовые двигательные навыки, профилирующие элементы, элементы программы. Показатели технического мастерства акробатов: сложность, оригинальность, амплитуда движений, высота выполняемых элементов, точность движений и поз, перемещения.

Специализированная техническая подготовка: хореография, акробатика, сохранение равновесия в полете и при приземлении, ритмический рисунок комбинации.

Создание и совершенствование целостных комбинаций.

Планирование и контроль технической подготовленности.

Основы техники выполнения упражнений. Особенности двигательных взаимодействий партнеров при выполнении упражнений. Влияние весо-ростовых показателей на технику выполнения упражнений.

Техника выполнения основных элементов соответствующего года подготовки. Правильный подбор элементов для составления произвольных и финальных композиций.

### *11. Психологическая подготовка и воспитание личности*

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Учет особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств акробатов. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

Психологические особенности обучения сложным упражнениям. Формирование готовности к соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Оценка соревновательной надёжности обучающихся.

Учет индивидуальных психологических особенностей партнеров. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте.

Основные средства и методы психологической подготовки акробатов.

### *12. Планирование спортивной тренировки*

Управление подготовкой акробатов. Роль и значение планирования учебно-тренировочного процесса.

Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учета учебно-тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование.

Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности обучающихся. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки.

Планирование двухразовых занятий в один день, количества видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений.

Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объем и интенсивность нагрузки – основные показатели учебно-тренировочной работы.

Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл – основная структурная единица всего учебно-тренировочного процесса.

Календарные планы спортивных соревнований по спортивной акробатике.

### *13. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований*

Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по спортивной акробатике. Методика судейства. Организация и проведение спортивных соревнований.

Положение о спортивных соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры-преподаватели.

Требования к составлению соревновательных упражнений.

Ошибки при выполнении упражнений. Методика и особенности оценки обязательных и произвольных комбинаций.

Требования, предъявляемые к местам проведения спортивных соревнований.

Судейская практика.

### *14. Терминология в спортивной акробатике*

Значение и роль терминологии в спортивной акробатике. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в спортивной акробатике.

Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.

Термины акробатических упражнений.

### *15. Оборудование и инвентарь для занятий*

Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарем. Перечень необходимого оборудования для занятий спортивной акробатикой.

Расположение снарядов в зале. Проверка надежности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования.

Технические средства для обучения и совершенствования упражнений.

### *16. Правила техники безопасности*

Правила и меры безопасности поведения в спортивном зале, на стадионе, в тренажерном зале, во время спортивных соревнований, во время поездок, на учебно-тренировочных занятиях, в чрезвычайных ситуациях и при угрозе террористического акта, при пожаре, электробезопасность.

### **Программный материал для практических занятий**

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учётом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

#### **Задачи этапа начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная акробатика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная акробатика.

**Задачи тренировочного этапа (этапа 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 спортивная акробатика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

**Задачи этапа спортивного совершенствования:**

- 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.

**Задачи этапа высшего спортивного мастерства:**

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

## **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### *Методические указания.*

В группы начальной подготовки 1 года принимаются все желающие заниматься спортивной акробатикой по заявлению родителей, имеющие разрешение врача и сдавшие нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировки на данном этапе - осуществление физической и координационной подготовки к выполнению простейших акробатических упражнений.

Тренировочная программа в группах начальной подготовки 1 года является единой для всех видов акробатики. В группах НП свыше 1 года осуществляется начальная специализация по видам акробатики.

**Основные средства:** подвижные игры и игровые упражнения, общеразвивающие упражнения, хореографические упражнения, гимнастические упражнения, парно-групповые упражнения.

Наряду с применением подвижных игр упражнений ОФП, следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Двигательные навыки у юных акробатов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Процесс подготовки должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать более 3 дней.

Обучающиеся на этапе начальной подготовки принимают участие в групповых и школьных соревнованиях.

### **Программный материал**

#### **Этап начальной подготовки до 1 года обучения. (практические занятия)**

##### **1. Общая физическая подготовка:**

- Подвижные игры.
- Сгибание разгибание рук в локтевом суставе(от скамьи).
- Подъём туловища из положения лёжа в сед (пресс).
- Подъём ног из положения лёжа на спине (пресс).
- Прыжки из глубокого приседа (сериями).

##### **2. Специальные упражнения по физической и технической подготовке, применяемые на этапе начальной подготовки первого года обучения**

- разнообразные наклоны туловища, стоя /вперед, назад, в сторону/; в седе вперед /ноги вместе, ноги врозь/;
- «шпагаты» /поперечный, левой ногой вперёд, правой ногой вперед;
- упражнения в «мостах»;
- перекаты в группировке;
- кувырок вперёд, назад, в сторону;
- стойка на лопатках, на голове;
- стойка на руках. Стойка – кувырок вперёд;
- переворот боком /колесо/;
- «курбэт» с рук на ноги;
- «рондат».
- переворот вперёд на две ноги.
- переворот вперёд на одну ногу.
- основные позиции ног и рук в хореографии.

##### **3. Соединения:**

- из основной стойки – группировка, перекаат назад в стойку на лопатках;

- из положения лежа на животе перекаат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги,
- «мост»; - «полушпагат», сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекаатом назад – стойка на лопатках.

**Этап начальной подготовки 2-3 годов обучения. (практические занятия)**

### **1. Общая физическая подготовка.**

- Подвижные игры.
- Сгибание разгибание рук в локтевом суставе (от пола), хлопки руками в упоре лежа.
- Одновременный подъём рук, ног (в складку).
- Приседания на одной ноге (пистолет) с опорой.
- Прыжки ч\з скамью.
- Плавание.
- Спортивные игры

**2. Специальные упражнения по физической и технической подготовке, применяемые на этапе начальной подготовке 2-3 года обучения**

- наклоны туловища в седе (ноги вместе, ноги врозь)
- «шпагаты» (поперечный, левой ногой вперёд, правой ногой вперёд)
- стойка на предплечьях.
- стойка на руках – кувырок вперёд.
- переворот боком «колесо»
- «курбэт» с рук на ноги.
- темповой подскок «вальсет»
- «рондат», два «рондата» подряд
- «рондат фляк»
- темповой переворот вперёд на две ноги
- равновесие на локте « крокодил» с опорой свободной рукой
- балансирование гимнастической палки на руке
- упражнения в парном взаимодействии (ногами у лежащего партнера с помощью тренера)
- элементы хореографии - равновесия с различными положениями рук

### **3. Соединения:**

- из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в мост, сделать 5-6 покачиваний вперед-назад, лечь на спину, выпрямиться, перекаат в сторону, упор лежа, упор присев, кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись;
- из основной стойки упор присев, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 90 и 180 градусов;
- из упора присев кувырок с поворотом, встать и наклоном назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямиться, перекаат в сторону, прогнуться, руки вверх – в стороны, упор лежа, упор присев ноги скрестно, встать с поворотом кругом.



- выполнение программы III и II юношеского разряда согласно действующей классификации.

### **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап спортивной специализации)**

#### *Методические рекомендации*

На этапе начальной спортивной специализации (ТЭ до 3-х лет) разделы по ОФП, СФП и СДП (специальной двигательной подготовке) входят в содержание всех частей занятия. В группах ТЭ свыше 3х лет материал по ОФП и СФП составляет основное содержание подготовительной и заключительной частей занятия. В эти годы должны быть заложены основы спортивно-технического мастерства. В этих группах увеличивается объем тренировочных и соревновательных нагрузок, в связи с чем наступает общее утомление и снижение работоспособности. Поэтому, начиная с 3 года подготовки на ТЭ, планируются восстановительные мероприятия. Они помогают восстановить работоспособность спортсменов медико-биологическими средствами (рациональное питание, поливитамины, различные виды массажа, сауна, душевые процедуры). Дети должны проходить 1 раз в год углубленное медицинское обследование.

Тактическая и психологическая подготовка спортсменов осуществляется в процессе всего года подготовки на каждом занятии. Тренер должен готовить своих воспитанников вести спортивную борьбу на соревнованиях. Спортсмен должен знать правила соревнований, иметь несколько вариантов собственной программы, содержащей оригинальные элементы и соединения и уметь произвести благоприятное впечатление на судей и зрителей. Большое внимание должно уделяться в эти годы воспитанию морально-волевых качеств: трудолюбия, честности, целеустремленности, самостоятельности, активности, чувства ответственности и т. п.

Психологическая подготовка также направлена на воспитание умения проявить волю, преодолеть чувство страха при выполнении акробатических упражнений, в определенные моменты быть готовым прийти на помощь своим товарищам.

#### **Программный материал**

#### **Тренировочный этап до 3-х лет, первый год обучения.**

#### **(практические занятия)**

#### **1. Общая физическая подготовка**

- Эстафеты.
- Подтягивание, хлопки руками в упоре лежа (сериями).
- Пресс (удержание угла в висе).
- Приседание на одной ноге (пистолеты) сериями.
- Прыжки в группировке.
- Ходьба на лыжах
- Спортивные игры

## **2. Специальные упражнения по физической и технической подготовке, применяемые на тренировочном этапе первого года обучения**

- в упражнениях на гибкость:
  - шпагаты
  - мост
- в упражнениях по хореографии:
  - прыжок шагом
  - со сменой ног
  - подбивной
- в упражнениях по балансированию:
  - баланс гимнастической палки на руке
  - упражнение «лягушка» (стойка на руках в группировке с опорой коленями о локти)
    - горизонтальный упор на локтях
    - угол на подвижной опоре с помощью партнера
- в акробатических прыжках:
  - подъём разгибом головы
  - переворот вперед
  - рондат - рондат
  - сальто вперед
  - фляк
  - рондат-фляк

**3 Соединения:** равновесие «ласточка», махом стойка на руках, кувырок вперед и встать в стойку ноги врозь, опуститься в мост, лечь на спину, сесть с наклоном вперед до касания грудью колен, перекатом назад стойка на лопатках, перекаат вперед или назад, перемах в упор лежа с поворотом, упор присев, прыжком с поворотом встать.

Изучение и совершенствование упражнений 2 юношеского разряда действующей классификационной программы. выполнение программы 1 юношеского разряда согласно действующей классификации.

### **Тренировочный этап до 3-х лет - второй, год обучения. (практические занятия)**

#### **1. Общая физическая подготовка.**

- Подтягивание.
- Пресс (удержание угла в висе).
- Приседание на одной ноге (пистолеты) сериями на время.
- Прыжки ч\з скамью на время.
- Прыжки в группировке (сериями).
- Спортивные игры

## **2. Специальные упражнения по физической и технической подготовке, применяемые на тренировочном этапе второго года обучения**

**- в упражнениях на гибкость:**

- Шпагаты с провисанием
- мост

**- в упражнениях по хореографии:**

- Перекидной прыжок
- Прыжок с поворотом на 360 градусов.

**- в упражнениях по балансированию**

- балансирование тренажера на голове
- жонглирование двумя предметами
- стойка на руках махом
- стойка на руках толчком двух ног
- упражнение «крокодил» на полу или стоялке
- угол в «узкоручке» на стоялке

**- в акробатических прыжках**

- рондат-фляк
- рондат-2 фляка

**- работа с партнером у гимнастической стенки**

- соскоки с плеч, с рук
- сальто, бланш

Изучение и совершенствование упражнений 1 юношеского III спортивного разряда действующей классификационной программы. выполнение программы III спортивного разряда согласно действующей классификации.

**Тренировочный этап до3-х лет, третий год обучения.  
(практические занятия)**

**1. Общая физическая подготовка**

- Подтягивание.
- Пресс (упор на полу).
- Приседания на одной ноге (пистолеты) сериями на время.
- Прыжки в группировке (сериями на время). - Прыжки ч\з скамью (с учётом времени).
- Спортивные игры

**2. Специальные упражнения по физической и технической подготовке, применяемые на тренировочном этапе третьего года обучения**

**- в упражнениях на гибкость:**

- шпагаты
- мост
- затяжки

**- в упражнениях по хореографии:**

- прыжки согнувшись ноги врозь
- перекидной, прыжки кольцом одной

**- в упражнениях по балансированию (парно-групповые виды)**

- подброска и ловля тренажера (имитирующих работу с партнером)
- стойка на руках махом
- стойка на руках толчком двух ног
- упражнение «крокодил» на полу или стоялках
- угол в «узкоручке» на стоялке

#### **В парно-групповых видах:**

- работа в парах с помощью тренера
- поддержка партнера в различных положениях

#### **В акробатических прыжках**

- рондат-фляк-сальто

Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений 2 спортивного разряда действующей классификационной программы. Выполнение норматива II спортивного разряда согласно действующей классификации.

#### **Тренировочный этап свыше 3-х лет, четвертый год обучения.**

##### **1.Общая физическая подготовка**

- Подтягивание.
- Пресс (упор на полу).
- Приседания на одной ноге (пистолеты) сериями на время.
- Прыжки в группировке (сериями на время).
- Прыжки ч\з скамью (с учётом времени).
- Спортивные игры

##### **2.Специальные упражнения по физической и технической подготовке, применяемые на тренировочном этапе четвертого года обучения**

###### **- в упражнениях на гибкость:**

- Шпагаты
- Перевороты
- Затяжки

###### **- в упражнениях по хореографии:**

- прыжок ноги врозь согнувшись
- прыжок «Бедуинский»

###### **- в упражнениях по балансированию (для парно-групповых видов)**

- подброска и ловля тренажера (имитирующих работу с партнером)
- стойка силой через «спичаг» ноги врозь
- стойка опускание в «мексиканку»
- стойка опускание в «кольцо»
- толчком двух ног стойка в «узкоручке»
- стойка с поворотом на 360 градусов

###### **- в парно-групповых видах:**

- работа по программе 2,1 взрослого разряда
- курбэты

- соскоки с поворотом на 360 градусов
- **в индивидуальной работе**
- рондат-фляк-бланш
- **в парно-групповых видах:**
- работа по программе 1 спортивного разряда.

Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений 1 спортивного разряда действующей классификационной программы. выполнение программы 1 спортивного разряда согласно действующей классификации.

### **Тренировочный этап свыше 3-х лет, пятый год обучения.**

#### **1.Общая физическая подготовка**

- Подтягивание.
- Пресс (упор на полу).
- Приседания на одной ноге (пистолеты) сериями на время.
- Прыжки в группировке (сериями на время). - Прыжки ч\з скамью (с учётом времени).
- Спортивные игры

#### **2.Специальные упражнения по физической и технической подготовке, применяемые на тренировочном этапе пятого года обучения**

##### **- в упражнениях на гибкость:**

- « перекидка» вперед
- «перекидка» назад
- курбэт в шпагат
- «перекидка» вперед на колени
- «перекидка» назад из седа
- фронтальное равновесие на одной ноге с захватом другой ноги в шпагате

- равновесие «ласточка» • равновесие «ласточка» с захватом ноги в кольцо

##### **- в упражнениях по хореографии:**

- прыжок перекидной
- прыжок «кольцо одной»
- прыжок с поворотом на 720 градусов

##### **- в упражнениях по балансированию ( для парно-групповых видов)**

- баланс тренажера на голове (сесть-встать)
- подброска и ловля тренажера с вращением его на 180 градусов
- стойка силой «спичак» ноги вместе из угла на стоялках
- из положения «узкоручки» силой согнув ноги в коленях
- угол на одной руке

##### **- в парно-групповых видах:**

- работа по программе КМС

**- в индивидуальной работе**

- рондат-фляк- пируэт
- рондат- фляк- бланш

Изучение программы « кандидатов в мастера спорта». Составление и совершенствование произвольной программы для разряда кандидатов в мастера спорта. Выполнение программы КМС согласно действующей классификации.

**ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО  
МАСТЕРСТВА (1-3 год) И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО  
МАСТЕРСТВА**

**Методические указания**

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства по тренировочному плану больше часов отведено на техническую подготовку, СФП, чем на ОФП. Увеличивается количество тренировочных занятий. Больше внимания и времени отводится восстановительным мероприятиям. Более детально осуществляется тактическая подготовка, т.к. любой тактический замысел требует от акробатов творческого подхода к подбору элементов и соединений в своих произвольных упражнениях к каждому соревнованию, умения быстро сориентироваться и при необходимости перестроиться в конкретной соревновательной ситуации. При зачислении в группу на этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства главным критерием является выполнение разрядных требований по спортивной подготовке.

При зачислении на этап СС 1 года спортсмены должны иметь спортивную подготовку не ниже кандидатов в мастера спорта.

**Программный материал**

**Этап совершенствования спортивного мастерства (практические занятия)**

**1. Общая физическая подготовка**

- Подтягивание.
- Пресс (упор на полу).
- Приседания на одной ноге (пистолеты) сериями на время.
- Прыжки в группировке (сериями на время).
- Прыжки ч\з скамью (с учётом времени).
- Спортивные игры

**2. Специальная физическая подготовка**

- Шпагаты (супер).
- Равновесия (затяжка с захватом двумя руками).
- Выход в стойку силой (спичаг).
- Фляки сериями. \*-курбэты сериями.

**Этап совершенствования спортивного мастерства 1-3 года  
обучения (практические занятия)**

**1. Общая физическая подготовка**

- Подтягивание.
- Пресс (упор на полу).
- Приседания на одной ноге (пистолеты) сериями на время.
- Прыжки в группировке (сериями на время).
- Прыжки ч\з скамью (с учётом времени).
- Спортивные игры

## **2. Специальные упражнения по физической и технической подготовке, применяемые на этапе спортивного совершенствования 1-3 года обучения**

### **- упражнения на гибкость и акробатические прыжки:**

- сальто в шпагат
- рондат-сальто прогнувшись в шпагат.

### **- упражнения в хореографии:**

- разножка
- перекидной в шпагат
- прыжок кольцом двумя
- бедуинское • разножка в шпагат
- двойная разножка

### **- упражнения в балансировании (для парно-групповых видов)**

- баланс гимнастической палки на лбу (сесть-встать )
- баланс тренажера на голове (сесть-встать)
- жонглирование тремя шарами
- броски и ловля тренажеров с вращением на 360 градусов
- стойка на одной руке
- стойка на одной руке силой
- горизонтальный упор на руках ноги врозь
- высокий угол

### **- парно-групповые виды**

- работа в парах по программе КМС, МС
- двойное сальто в соскок
- сальто с рук в плечи
- сальто с рук в руки
- статические упражнения в двух руках и одной.

Подтверждение норматива КМС согласно действующей классификации, выполнение программы Мастера спорта России.

## **ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

### **1. Общая физическая подготовка**

- Подтягивание.
- Пресс (упор на полу).
- Приседания на одной ноге (пистолеты) сериями на время.
- Прыжки в группировке (сериями на время). - Прыжки ч\з скамью (с учётом времени).
- Спортивные игры

## **2. Специальные упражнения по физической и технической подготовке, применяемые на этапе спортивного совершенствования второго года обучения**

### **- упражнения на гибкость и акробатические прыжки:**

- рондат –сальто прогнувшись с поворотом на 360 градусов в шпагат

### **- упражнения в хореографии:**

- двойная разножка в шпагат
- два бедуинских
- упражнение «бочка»
- стойка на одной руке «флагом»
- из стойки на одной руке опуститься в «крокодил»
- из стойки на одной руке опуститься в угол на одной руке
- стойка опускание в «мексиканку»
- стойка опускание в «кольцо»
- стойка толчком двух ног в «узкоручке»
- высокий угол ноги вместе
- высокий угол ноги врозь

### **- парно-групповые виды**

- работа в парах по программе МС
- бланш с рук в руки
- двойное сальто в ловлю
- двойное сальто в соскок.

Подтверждение норматива МС, выполнение норматива мастера спорта международного класса согласно действующей классификации.

Примечания:

1. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных теоретических и практических занятий рекомендуется отражать следующие вопросы: роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации; история зарождения и развития вида спорта; Всероссийский реестр видов спорта; Единая всероссийская спортивная классификация; терминология вида спорта «спортивная акробатика»; положения (регламенты) спортивных соревнований по виду спорта; «спортивная акробатика»; борьба с допингом в спорте; оборудование, инвентарь и экипировка в виде спорта; краткая анатомия и физиология человека; спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; правила техники безопасности при занятиях видом спорта; профилактика травматизма; первая помощь при травмах; спортивная этика и моральный облик спортсмена; физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств.

2. Проведение тренировочных сборов и спортивных соревнований осуществляется в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий города Краснодара.



Планируемые показатели соревновательной деятельности установлены в пункте 2.3.2 настоящей программы.

3. Особенности инструкторской и судейской практики приведены в пункте 2.7 настоящей программы.

4. Особенности применения восстановительных средств приведены в пункте 2.8 настоящей программы.

5. Особенности проведения контрольных испытаний приведены в разделе 3.1 настоящей Программы.

6. Содержание программного материала для практических занятий по каждому из разделов подготовки определяется Бюджетным учреждением самостоятельно.

## 4.2. Примерный учебно-тематический план по виду спорта

Учебно-тематический план по виду спорта «спортивная акробатика» представлен по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке в таблице № 13 к Программе.

Таблица № 13

### Примерный учебно- тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	Январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура- важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	Февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культуры и спортом	≈ 13/20	Март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	Апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	Июнь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля.

				Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	Сентябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические занятия по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	≈ 14/20	Октябрь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питания обучающихся	≈ 14/20	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	Декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	Январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского	≈ 70/107	Февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение

	движения			олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	Март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	Апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	Май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	Июль	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и

				обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	Январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	Февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	Март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	Апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	Июнь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система

				спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходной период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка;
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	Январь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	Февраль	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	≈ 120	Март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника

	обучающегося			обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	апрель	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	Июль	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства

			восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
--	--	--	---

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Программный материал по теоретической подготовке распределяется на весь период спортивной подготовки.

При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и излагается материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатик»**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам: мужские группы, женские группы, смешанные пары, мужские пары, женские пары в виде спорта «спортивная акробатика» относятся:

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика» основаны на особенностях вида спорта «спортивная акробатика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная акробатика», по которым осуществляется спортивная подготовка. В каждой дисциплине спортсмены выполняют три вида соревновательных упражнения — балансовое, вольтижное и комбинированное. В первой композиции спортсмены демонстрируют балансовые упражнения. Во второй - прыжковые упражнения (вольтиж): вращения, повороты, броски. Все элементы выполняются с применением различных способов прыжков и отталкиваний. В третьей композиции -



комбинированные работы. Они включают в себя элементы балансового и прыжкового характера. В ходе соревнований каждое упражнение оценивается по трем пунктам: сложность, техника исполнения и артистизм (оценивается хореография, музыкальность, чистота движений). В спортивной акробатике, для достижения высоких спортивных результатов, соревновательные упражнения должны быть в строгом соответствии со специальными требованиями, предусмотренными правилами соревнований

2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

Перечень спортивных дисциплин по спортивной акробатике представлен в таблице № 14.

Таблица № 14

**Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная акробатика»  
081 000 1 5 1 1 Я**

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	081	001	1	8	1	1	Я
пара - балансовое упражнение	081	001	1	8	1	1	Я
пара - темповое упражнение	081	002	1	8	1	1	Я
пара - многоборье	081	003	1	8	1	1	Я
пара - комбинированное упражнение	081	017	1	8	1	1	Я
смешанная пара - балансовое упражнение	081	004	1	8	1	1	Я

смешанная пара - темповое упражнение	081	005	1	8	1	1	Я
смешанная пара - многоборье	081	006	1	8	1	1	Я
смешанная пара - комбинированное упражнение	081	018	1	8	1	1	Я
тройка - балансовое упражнение	081	007	1	8	1	1	Б
тройка - темповое упражнение	081	008	1	8	1	1	Б
тройка - многоборье	081	009	1	8	1	1	Б
тройка - комбинированное упражнение	081	019	1	8	1	1	Б
четверка - балансовое упражнение	081	010	1	8	1	1	А
четверка - темповое упражнение	081	011	1	8	1	1	А
четверка - многоборье	081	012	1	8	1	1	А
четверка - комбинированное упражнение	081	020	1	8	1	1	А
командные соревнования	081	013	1	8	1	1	Л

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

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с действующим законодательством;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;



				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на обучаю щегося	–	–	–	–	1	1	1	1
2.	Комбинезон гимнастическ ий для выступлений на спортивных соревнования х (мужчины)	штук	на обучаю щегося	–	–	1	2	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучаю щегося	–	–	–	–	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочны й	штук	на обучаю щегося	–	–	–	–	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетиче ские	пар	на обучаю щегося	–	–	1	1	1	1	1	1
6	Купальник гимнастическ ий для выступлений на спортивных соревнования х (женщины)	штук	на обучаю щегося	–	–	1	2	1	2	1	1
7	Носки	пар	на обучаю щегося	–	–	2	1	4	1	6	1
8	Футболка	штук	на обучаю щегося	–	–	1	1	2	1	2	1
9	Чешки гимнастическ ие	пар	на обучаю щегося	–	–	1	1	1	1	2	1
10	Шорты спортивные	штук	на обучаю щегося	–	–	1	1	2	1	2	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Бюджетного учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

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 «спортивная акробатика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме второго тренера-преподавателя к работе с обучающимися также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, концертмейстеры, звукорежиссеры.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Бюджетного учреждения:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Бюджетного учреждения.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным

приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры под редакцией Коркина В.П., м, ФиС, 1981 г;

2. Бейлин В.Р., Зеленко А.Ф, Кожевников В.И. Обучение акробатическим упражнениям: учеб. пособие. – Челябинск: Изд. центр «Уральская академия», 2006 г;

3. Козин Е.А. Спортивная акробатика как базовое средство физической подготовки детей дошкольного возраста (6-7 лет) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. - No1;

4. Малиновский С.К. методика совершенствования специальной физической подготовки акробатов на этапе спортивной специализации: дис. канд. пед. наук: 13.00.04. – Хабаровск, 2003;

5. Ратушина Е.В. Комплектование парно-групповых составов спортивной акробатики на основе учета совместимости индивидуально-психологических особенностей партнеров: дис. канд. пед. наук. – Омск, 1998;

6. Пиллюк Н.Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации (состав, структура, управление). – Краснодар: КубГАФК, 2000. – 185 с. 7. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры под редакцией Коркина В.П., м, ФиС, 1981 г;

7. Свод правил по виду спорта «спортивная акробатика». Международная федерация гимнастики (FIG);

8. ФССП по виду спорта «спортивная акробатика», утвержден Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022 № 910

#### ***Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы***

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – [www.fig-gymnastics.com/](http://www.fig-gymnastics.com/)

2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG - European Union of Gymnastics – [www.ueg.org/](http://www.ueg.org/)

3. Министерство спорта, туризма и молодёжной политики – [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
4. Официальный сайт федерации спортивной акробатики России – [www.acrobatica-russia.ru/](http://www.acrobatica-russia.ru/), [www.acro.ru/](http://www.acro.ru/)
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта – [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>
8. ФГБОУ ВПО "Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма" - [www.kgafk.ru](http://www.kgafk.ru)
9. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
10. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)