УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
муниципального образования Тимашевский район**

**Тел./факс: (86130) 4 12 05
ИНН/КПП 2353014026/235301001 ОГРН 1022304844858**

СОГЛАСОВАНО
на собрании педагогического
совета протокол № 6
от 1 февраля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «СШ»
_____А.П. Покотило
«01» февраля 2023 г. № 39-О

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

Этапы обучения
этап начальной подготовки – 3 года
учебно-тренировочный этап - 5 лет

(Программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02 ноября 2022 года №910, с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "спортивная акробатика", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07 декабря 2022 года № 1163)

Составители программы: Терзыман Ольга Александровна,
старший тренер-преподаватель;
Костенко Виктория Николаевна,
тренер-преподаватель,
Анисимова Елена Владиславовна,
заместитель директора
по методической работе

г. Тимашевск

№	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1.	**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**	
1.1.	Пояснительная записка. Цели Программы по виду спорта «спортивная акробатика»	3-4
1.2.	Задачи Программы и деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «спортивная акробатика»	4
2.	**ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**	4-5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, наполняемость учебно-тренировочных групп	5-6
2.2.	Объём Программы	6
2.2.1.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	6-8
2.2.2.	Объем соревновательной деятельности	8-10
2.3.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	10-14
2.4.	Календарный план воспитательной работы	14-17
2.5.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте	17-21
2.6.	Планы инструкторской и судейской практики	21-23
2.7.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств	23-25
3.	**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**	26
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	26-27
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	27
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»	27-30
3.4.	Требования к участию в соревнованиях	30
4.	**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА**	
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»	31-40
4.2.	Учебно-тематическое планирование по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»	40-48
5.	**ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**	
5.1.	Характеристика вида спорта	48-49
5.2.	Отличительные особенности вида спорта и специфика организации обучения	49-50
6.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**	
6.1.	Кадровые условия реализации Программы	50
6.2.	Материально-технические условия реализации Программы	50-52
6.3.	Иные условия реализации Программы	52-55
6.4.	Информационно-методические условия реализации Программы	55-56
7.	**ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**	56-57

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее –Программа) предназначена для осуществления образовательной деятельности в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» муниципального образования Тимашевский район (далее - Учреждение) на этапе начального обучения (НП) и учебно-тренировочном этапе (УТ).

Программа составлена с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденным приказом Министерства спорта России 02 ноября 2022г. № 910(далее–ФССП), с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Минспорта России от 06.12.2022 г. № 1143, а также следующих нормативных правовых актов:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое

совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

1.1. *Цель Программы* - достижение спортивных результатов обучающихся на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

1.2. *Основными задачами* реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» являются:

формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

выявление и поддержка детей, проявивших выдающие способности в спортивной акробатике.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Программа разработана с учётом местных условий, состояния материально-технической базы Учреждения, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Программа служит основой эффективного построения многолетней подготовки спортивного резерва для сборных команд города и района**,** направлена на здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Программа - основной документ тренера-преподавателя по организации образовательного процесса в Учреждении, регламентирующий учебно-тренировочную работу и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической и тактической подготовке.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию учебно-тренировочных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических психофизических качеств и специальных способностей обучающихся, проходящих спортивную подготовку.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение основных задач,

соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки, изложенным в ФССП по виду спорта «спортивная акробатика».

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, наполняемость учебно-тренировочных групп

Продолжительность этапа НП-3 года (НП-1, НП-2, НП-3). Этап УТ- 5 лет (УТ-1, УТ-2, УТ-3, УТ-4, УТ-5).

На этап НП зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап НП и этап УТ (этап спортивной специализации) до трех лет.

При комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах НП и УТ (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «спортивная акробатика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, наполняемость учебно-тренировочных групп

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки		Возраст зачисления	Наполняе-мость (чел.)
Начальной подготовки	3	До одного года обучения	6	10-14
		Свыше одного года обучения	7	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	5	До трех лет обучения	8	6-12
		Свыше трех лет обучения	11	

Наполняемость групп определяется Учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы.

Учебно-тренировочные группы в отделении спортивной акробатики комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями учетом возраста и спортивной подготовленности обучающихся.

При зачислении на обучение осуществляется тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена

обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов, стажа занятий и возраста обучающихся).

Разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

2.2. Объём Программы

Программа рассчитана на 52 недели в год (46 недель в условиях Учреждения, 6 недель в условиях летнего учебно-тренировочного оздоровительноголагеря или самостоятельной работы).

Таблица 2

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивнойподготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивнойподготовки)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трёх лет
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12
Общее количество часов в год	234	312	520	624

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в астрономических часах, с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не превышает:

на этапе НП - 2 часов;

на этапе УТ(этапе спортивной специализации) - 3 часов;

При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не превышает более 8 часов.

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

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

групповые тренировочные занятия;

индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые с несколькими обучающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях;

самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;

тренировочные сборы;

участие в соревнованиях и иных мероприятиях;

медико-восстановительные мероприятия;

промежуточная и аттестация.

Основной формой работы является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию.

Кроме организованных занятий обучающиеся должны самостоятельно проводить утреннюю зарядку, выполнять индивидуальные задания тренера-преподавателя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности.

Одной из форм спортивной подготовки является самостоятельная работа. Она осуществляется обучающимися в праздничные дни и во время нахождения тренера-преподавателя в отпуске или командировках.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

учебно-тренировочные группы объединяются (при необходимости) на временной основе для проведения учебно-тренировочных занятий в связи свыездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно--тренировочныемероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском.

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

не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Программой предусматривается изучение теоретического материала, проведение практических занятий, судейской и инструкторской практики, участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Изучение теории осуществляется в форме 10-45 минутных бесед, которые проводятся во время занятий, как часть комплексного занятия. Используются наглядные пособия, схемы, аудио-видео материалы, выполнения отдельных элементов лучшими учащимися (с последующим разбором продемонстрированной техники).

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно--тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных

мероприятий (сборов), таблица 3.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во дней)	
		Этап НП	Этап ТЭ
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ		14
2. Специальные тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по ОФП (или) СФП	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования		
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	

2.2.2. Объём соревновательной деятельности

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

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;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и

антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Учреждении с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах обучения, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающихся.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «**спортивная акробатика**», с учетом задачам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающихся.

В Программе указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом муниципальных, межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных соревнований с учетом значений, утвержденных в муниципальном задании.

Таблица 4

Объём соревновательной деятельности

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

Контрольные соревнованияпроводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

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

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

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

спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.3. Годовой учебно-тренировочный план

При составлении учебных планов и графиков учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика».

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная акробатика» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно--тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения.

Представленные в учебном плане разделы:

общая и специальная физическая подготовка

технико-тактическая подготовка

теоретическая подготовка

инструкторская и судейская практика

учебно-тренировочные занятия

спортивные соревнования

самостоятельная подготовка;

антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия

медико-биологическое обследование - являются неотъемлемой частью образовательного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно.

На самостоятельную подготовку в учебном плане отводится не менее 10% и не более 20% от общего количества часов отведённых на освоение учебной программы.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки показано в таблице 5.

Таблица 5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процессана этапах спортивной подготовки в %

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап НП	ТЭ (этап спортивной специализации)

		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка(%)	25-37	25-37	9-11	9-11
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24
3.	Участие в соревнованиях (%)	-	-	5-7	5-7
4.	Техническая подготовка(%)	42-54	42-54	42-54	42-54
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	4-6	4-6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3-5	3-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-2	1-2	1-2	1-2

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Учебный план заполняется Учреждением в соответствии с примерными объёмами по видам подготовки, с учётом этапа обучения, календарного плана спортивно-массовых мероприятий и периода спортивной подготовки.

В спортивной подготовке различают периоды: *подготовительный, соревновательный и переходный.*

Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от подготовленности обучающихся и календаря соревнований.

*Основные задачи подготовительного периода:*развитие физических качеств, разучивание отдельных элементов и «связок», изучение программы соответствующего разряда, специальная техническая, хореографическая и прыжковая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, становление спортивной формы обучающихся.

Длительность периода может составлять от 3 до 6 месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся.

Основные задачи соревновательного периода: совершенствование техники отдельных элементов, исполнительского мастерства целостных соревновательных программ, достижение высокого уровня спортивной

формы, психологическая подготовка и успешное выступление на главных соревнованиях года.

Общая продолжительность этапа составляет примерно от 2 до 7 месяцев.

Основные задачи переходного периода:

постепенное снижение учебно-тренировочной нагрузки;

переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки.

Общая продолжительность этапа составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, системы построения учебно-тренировочного процесса в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей обучающегося.

Переходный период имеет ещё и большое психологическое значение для обучающегося.

Однотипные физические нагрузки в спортивном зале, приводят к утомлению нервной системы.

Настаёт момент, когда он устаёт не столько физически, сколько психологически.

Грамотное построение учебно-тренировочных занятий в переходном периоде, а также планирование средств обучения помогает активно отдохнуть и восстановить силы перед предстоящим сезоном.

Следует особенно подчеркнуть, что сроки периодов и этапов, их продолжительность и задачи учебно-тренировочных занятий никогда не должны являться догмой.

В случае необходимости они могут быть изменены и приведены в соответствие с местными условиями и индивидуальными особенностями обучающихся.

При составлении учебных планов и графиков используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса.

перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия

Учебный план заполняется Учреждением в соответствии с примерными объёмами по видам подготовки, таблица 6.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	8	10	10	10	12	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		1,5	2	3	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		10-20	10-20	8-16		8-16	8-16	8-16	8-16
1	Общая физическая подготовка	37% -87ч	33% - 103ч	29%- 121 ч	11% - 58ч	10% - 52ч	9% - 47ч	11% -69ч	9% - 56ч
	Самостоятельная подготовка	*36 час*	*48час*	*57 час*	*22 час*	*26 час*	*23час*	*36 час*	*36 час*
2	Спец. физическая подготовка	13%- 30ч	15% - 47ч	17% - 71ч	23% - 120ч	22%-116ч	21% - 110ч	18% - 112ч	18% - 112ч
	Самостоятельная подготовка				*40 час.*	*36 час.*	*37 час*	*40час*	*40 час*
3	Техническая подготовка Тактическая подготовка	43% 101час	43% - 134 час	44% 183час	47% - 244ч	47% - 244ч	49% - 255ч	51% - 318ч	52% -326ч
4	Участие в соревнованиях	---	-	--	6% - 31час	6% - 31час	6% - 31час	6% - 37час	7% - 44час
5	Психологическая подготовка Теоретическая подготовка	4% 9 час.	6% - 19ч	6% - 25ч	6% - 31ч	6% - 31 ч	6% - 31 ч	5% - 31 ч	5% - 31 ч
	Самостоятельная подготовка			*7 час*	*18 час*	*18 час*	*20 час*	*20 час*	*20 час*
6	Инструкторская практика Судейская практика	-----	----	----	3% - 16 ч	5% - 26 ч	5% - 26 ч	5% - 31 ч	5% - 31 ч
7	Медицинские, медико-биологические Восстановительные мероприятия	1% - 2 ч	1% - 3 ч	2% - 8 ч	2% - 10ч	2% - 10 ч	2% - 10 ч	2% - 12 ч	2% - 12 ч
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2% - 5 ч	2% - 6 ч	2% - 8 ч	2% - 10ч	2% - 10ч	2% - 10ч	2% - 12 ч	2% - 12 ч
	Самостоятельная подготовка	*36 час*	*48 час*	*64 час*	*80час*	*80час*	*80час*	*96час*	*96час*
9	Спортивная подготовка	198час.	264час	352	440	440	440		
	Общее количество часов в год	234 100	312 100	416 100	520 100	520 100	520 100	624 100	624 100

Самостоятельная подготовка. Самостоятельная подготовка обучающихся осуществляется во время отпуска тренера-преподавателя, выходных и праздничных дней, на которые выпадают учебно-тренировочные занятия.

Часы на проведение самостоятельной работы выделены за счёт разделов физической и теоретической подготовки (самых безопасных в плане выполнения заданий в домашних условиях).

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. План воспитательной работы

Воспитательная работа в Учреждении неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся. В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

государственно-патриотическое воспитание;

нравственное воспитание;

трудовое воспитание;

спортивно-этическое и правовое воспитание.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей обучающихся, приобретение ими умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство.

Воспитательная работа в условиях Учреждения, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

гуманистический характер воспитания;

воспитание в процессе спортивной деятельности;

индивидуальный подход;

воспитание в коллективе и через коллектив;

сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;

комплексный подход к воспитанию, единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс.

Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Методы воспитания обучающихся основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

формирование нравственного сознания (нравственное просвещение); - формирование общественного поведения;

использование положительного примера;

стимулирование положительных действий (поощрение).

предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер - преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий, соревнований и физкультурно-массовых мероприятий. План воспитательной работы в таблице 7.

Таблица 7

План воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - …	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессыобучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка(воспитание патриотизма, чувства ответственностиперед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спор-та в современном обществе, легендарных спортсменов в Р.Ф., в	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

2.5. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Указывается описание мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Например, согласно Рекомендаций по оформлению раздела программы спортивной подготовки, «План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним», размещенных на сайте РАА РУСАДА:

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

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

проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся , а также родительских собраний;

ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования.

Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.

Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУ С АДА».

В примерный план включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Тематический план проведения антидопинговых мероприятий представлен в таблице 8.

Таблица 8

Тематический план проведения антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответствен-ным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются нача-льные знания по тематике; Согласовать с Ответствен-ным за анти-допинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение Антидоп инговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются нача-льные знания по тематике; Согласовать с ответственным за анти-допинговое обеспечение в Учреждении
	Физкультурно-спор-тивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о прове-дении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ’	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в регионa-льных антидопинго -вых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углуб-ленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углуб-ленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за анти-допинговое обеспечение в Учреждении

	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за анти-допинговое обеспечение в Учреждении
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за анти-допинговое обеспечение в Учреждении
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональ-ных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.6. План инструкторской и судейской практики

В учебно-тренировочном процессе большое место занимает обучение инструкторским и судейским навыкам.

Обучающиеся должны на определенном этапе обучения уметь самостоятельно провести занятие по акробатике с группами начальной подготовки, уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение акробатического упражнения в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовать соревнования для начинающих.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, с формами проведения занятий, с методикой составления учебной документации, содержанием, технологией формирования соответствующих двигательных навыков.

Обучающийся должен уметь правильно поставить задачу данного занятия, знать форму его проведения (урок по общепринятому плану), составные части занятия и их содержание, хорошо владеть речью, уметь понятно излагать учебный материал.

С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочного занятия тренер – преподаватель должен поручать проведение той или иной его

части, отдельным обучающимся и с помощью обучающихся давать оценку этой его деятельности.

В процессе учебно-тренировочных занятий каждый обучающийся должен овладеть приемами страховки при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения обучающийся должен также закреплять и совершенствовать в процессе обучения и при сдаче зачета на звание инструктора уметь их продемонстрировать.

При обучении обучающихся судейским навыкам тренер-преподаватель объясняет не только ошибки, но и знакомит обучающихся с их классификацией, предлагает оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т.е. выставить соответствующую оценку, производит детальный разбор произведенных сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся на учебно-тренировочном этапе с первого года обучения.

Учебно-тренировочный этап. *Первый год.*

Освоение терминологии, принятой в спортивной акробатике.

Овладение командным языком, умение отдать рапорт, проведение упражнений по построению и перестроению группы.

В качестве дежурного подготовка мест для проведения занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год.

Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими отдельные упражнения, и находить ошибки. Составление комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Судейство отдельных упражнений в своей группе.

Третий год.

Вести наблюдение за учащимися выполняющими технические элементы. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению технике выполнения отдельных акробатических упражнений.

Судейство на учебно-тренировочных занятиях. Выполнение обязанностей первого и второго судей, ведение технического отчета.

Четвертый год.

Составление комплексов упражнений.

Проведение комплекса упражнений по физической и специальной подготовке. Судейство на соревнованиях в младших группах отделения спортивной акробатики.

Пятый год.

Составление комплексов упражнений по физической, технической подготовке и проведение их с группой.

Проведение подготовительной и основной части занятия в группах этапа НП.

Выполнение обязанностей судьи, секретаря во время промежуточной аттестации в учебно-тренировочных группах этапа НП.

План инструкторской и судейской практики в таблице 9.

Таблица 9

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приоб-ретение практических знаний обу-чающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спорти-вных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»

2.7. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «спортивная акробатика».

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

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра,

установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Для обучения в Учреждении допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «спортивная акробатика».

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: *педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.*

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Психологические средства. Обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалификационные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободных времен учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение

восстановительных процессов).

Большое значение имеет определение психологической совместимости обучающихся.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановление способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах следует избегать применения медико-биологических средств.

Таблица 10

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Система контроля Учреждения содержит:

требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;

оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;

контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки;

требования к участию в спортивных соревнованиях.

Информацию о об уровне и результатах освоения обучающимися программного материала обеспечивает текущий контроль и промежуточная аттестация.

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на каждом этапе, конкретизированы в данной Программе и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

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;

изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;

овладение общими знаниями об антидопинговых правилах;

соблюдение антидопинговых правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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»; укрепление здоровья;

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

овладение правилами безопасности при занятиях видом спорта «спортивная акробатика» и применения их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;

овладение основными методами саморегуляции и самоконтроля;

овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

овладение знаниями об антидопинговых правилах;

ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки;

участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получение спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимой для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки. Оценка результатов освоения Программы определяется текущей и промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня 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

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования по специально разработанным нормативам.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, уровень спортивной квалификации обучающихся (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивная акробатика».

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	НП-1		НП-2		НП-3	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 30 м	с	не более					
			6,9	7,1	6,8	7,0	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее					
			7	4	8	5	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+1	+3	+2	+4	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			110	105	115	110	120	115
	2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	И.п. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	кол-во раз	не менее					
			2	1	3	2	4	3
2.2.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	кол-во раз	не менее					
			10	8	11	9	12	10
2.3.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения	с	не менее					
			5	3	6	4	7	5
2.4.	И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны.Удерживание равновесия	с	не менее					
			5		5		5	
2.5.	И.П. - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см	с	не менее					
			5		7		9	
2.6.	И.П. - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее					
			5		7		9	

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Т-1		Т-2		Т-3		Т-4		Т-5	
			ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1.	Бег на 30 м	с	не более									
			6,0	6,2	5,8	6,0	5,6	5,8	5,5	5,6	5,2	5,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее									
			13	7	14	8	16	9	18	13	20	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			+4	+5	+5	+6	+6	+7	+8	+8	+9	+9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			140	130	145	135	150	140	160	150	170	160
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более									
			9,3	9,5	9,1	9,3	8,9	9,1	8,7	8,9	8,5	8,7
2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Кол-во раз	не менее									
			8	6	9	7	10	8	11	10	12	12
2.2.	И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее									
			10		11	12	13	14	17	17	20	20
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее									
			5		5	6	6	7	7	8	9	10
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее									
			5		5	6	6	7	7	8	9	10
2.5	И.П. - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее									
			10		10	11	11	12	13	15	17	17

2.6.	Исходное положение - упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе) Фиксация положения	с	не менее									
			12	-	12	-	13	-	15	-	17	-
2.7.	Исходное положение - упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь) Фиксация положения	с	не менее									
			-	10	-	10	-	12	-	15	-	17
3. Уровень спортивной квалификации												
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»										
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»										

3.4. Требования к участию в спортивных соревнованиях

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.

Учреждение направляет обучающихся 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 и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»

4.1. Учебный материал Программы

Рабочая программа обязательный, основной документ т составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании Программы Учреждения.

Учитывая значительное омоложение спортивной акробатики, необходимо соблюдать ряд методических и организационных особенностей осуществления спортивной подготовки:

учебно-тренировочные занятия с обучающимися в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высоких спортивных результатов (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);

учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленности обучающихся и их физическим развитием;

необходимо учитывать особенности построения учебно-тренировочного процесса в планировании подготовки на каждом этапе.

Учебно-тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе в традиционной форме: подготовительная часть, основная и заключительная.

После проведения общей разминки, начиная с учебно-тренировочных групп, необходимо выделять 5-10 мин на индивидуальную разминку, где применяются специальные физические упражнения для подготовки к упражнениям основной части с учетом поставленных задач данного учебно-тренировочного занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику спортивной акробатики. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов:

последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному);

повторности, наглядности, индивидуального подхода обучающимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из раздела ОФП и СФП проводятся, как правило, в конце занятия. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых двигательных качеств, при этом учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

Занятия по ОФП и СФП проводятся на всех этапах подготовки - от новичков до мастеров спорта. В них широко применяются элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоническое развитие акробата.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности обучающихся, которые базируются на следующих методических положениях:

строгая преемственность задач, средств, методов обучения и учебно-тренировочной работы;

возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется (увеличивается удельный вес СФП и уменьшается ОФП);

непрерывное совершенствование спортивной техники;

неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки обучающихся;

планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания.

При планировании учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать предельные объемы тренировочной нагрузки. На протяжении ряда лет подготовки обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Годовой цикл учебно-тренировочных занятий подразделяется на 3 периода: *подготовительный, соревновательный и переходный.*

Переходный период совпадает, как правило, с летним сезоном.

Подготовительный период делится на 2 этапа.

Задачи первого этапа - всесторонняя физическая подготовка, развитие общих и специальных качеств обучающихся, проявление волевых качеств при выполнении контрольных нормативов в школьных соревнованиях, становление техники выполнения акробатических упражнений, воспитание спортивного трудолюбия, целеустремленности и настойчивости, тактическая и теоретическая подготовка.

Задачи второго этапа - подготовка к предстоящим соревнованиям, совершенствование техники акробатических упражнений, изучение и совершенствование упражнений классификационной программы, составление произвольной программы.

Если учебно-тренировочный процесс включает один соревновательный период, то продолжительность первого этапа подготовительного периода 2-3 месяца, второго этапа до 2 месяцев.

При проведении соревнований в два цикла продолжительность каждого этапа подготовительного периода в первом и во втором циклах не превышает полутора месяцев.

Соревновательный период имеет своей непосредственной задачей подготовку к соревнованиям, изучение и совершенствование акробатических упражнений и комбинаций в целом, достижение высокого уровня тренированности. Длительность периода зависит от календарного плана спортивных мероприятий, в которых данная группа спортсменов будет принимать участие в течении года.

Соревновательный период может также состоять из двух этапов: этапа предварительных и этапа основных соревнований.

Вся учебно-тренировочная подготовка в соревновательный период проводится с учетом особенностей предстоящих соревнований. Продолжительность соревновательного периода в общей сложности составляет 6-7 месяцев.

Переходный период характеризуется созданием благоприятных условий для отдыха центральной нервной системы.

Обучающиеся переключаются на другие виды спорта: легкую атлетику, плавание, прыжки в воду, прыжки на батуте, спортивные и подвижные игры, поддержание достигнутого уровня ОФП и СФП и технической подготовленности в процессе самостоятельной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс может проводиться в спортивно-оздоровительном (загородном или городском) лагере, где организуются туристские походы, создаются все необходимые условия для проведения восстановительных мероприятий с обучающимися. Продолжительность переходного периода полтора, два месяца.

Спортивная подготовка состоит из двух разделов: *теоретической и практической подготовки.*

Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в учебно-тренировочном процессе в жизни.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить их осмысливать и анализировать свои действия и действия партнеров, а не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним.

Обучающихся необходимо приучить посещать соревнования, изучать технику выполнения элементов у соперников и спортсменов старших разрядов, просматривать фильмы и видеосъемки с выступлениями сильнейших акробатов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 10-15 мин, по возможности с использованием наглядных материалов, видео- и фото- материалов.

Эти занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой.

По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов. Темы гигиена, оказание первой доврачебной помощи -

рекомендуется обсуждать с медицинским работником.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники акробатических упражнений, методики обучения, правил соревнований.

Практическая подготовка

Хореографическая подготовка. Хореография стала неотъемлемой частью подготовки во многих видах спорта, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность обучающихся.

Спортивная акробатика — один из наиболее красочных и зрелищных видов спорта. Сегодня это сплав сложных, рискованных акробатических элементов с хореографией и музыкальным сопровождением.

Хореография - важное средство эстетического воспитания, развития творческих способностей учащихся.

Хореографическая подготовка в акробатике, базируясь на классической основе, должна включать в себя и другие виды танцевального искусства, без чего невозможно создание современных композиций.

Современная школа акробатики отличается высоким исполнительским мастерством, широким диапазоном стилей, целостностью композиций, что и достигается с помощью хореографической подготовки.

На каждом этапе хореографическая подготовка решает определенные задачи:

Этап начальной подготовки

Этап начальной спортивной специализации (тренировочные группы 1-2-го годов обучения):

укрепление здоровья, физическое развитие обучающихся, развитие необходимых двигательных навыков, создание стойкого интереса к занятиям хореографией и дальнейшее всестороннее развитие физических качеств обучающихся, повышение уровня культуры движений.

Этап углубленной спортивной специализации (тренировочные группы 3-5-го годов обучения):

всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств, техники выполнения хореографических упражнений, повышение уровня функциональной подготовленности.

Этап начальной подготовки 1 год обучения

ОФП

строевые упражнения -разновидности ходьбы, бега, прыжков.

лазание по гимнастической стенке и скамейке, канату,

легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кросс до 500 метров,

сгибание и разгибание рук в упоре лежа,

прыжки на двух нога, на одной, на возвышение,

приседания на двух ногах и на одной,

подтягивания в висе лежа и в висе,

поднимание туловища из положения лежа на спине и животе,

подвижные игры и эстафеты.

СФП

Упражнения для развития ловкости и координации -*прыжки через скакалку, скамейку,*

упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы, поворотов),

упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления).

Упражнения для развития гибкости -наклоны вперед из положения стоя и сидя,

махи ногами из положений стоя и лежа,

Упражнения на развитие быстроты, силы -поднимание ног в висе на гимнастической стенке,

удержание угла в висе на гимнастической стенке, удержание в висе на согнутых руках,

прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением,

прыжки из приседа

Техническая подготовка

Хореография:

разновидности ходьбы (на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, спиной вперед)

разновидности бега («легкий» бег, высоко поднимая бедро, с захлестыванием голени, бег с выносом прямых ног вперед)

варианты танцевальных шагов (приставные шаги, шаги галопа, переменный шаг, варианты подскоков, шаг польки)

прыжки (на двух , на одной, с двух на одну),

основные положения рук (вперед, вверх, в стороны, вниз)

классические позиции рук (подготовительная, I, II, III)

классические позиции ног (I, III)

повороты (приставлением ноги, переступанием, скрестным шагом)

равновесия (на двух ногах на носочках, на одной ноге, вторая согнута - «цапля», «ласточка».

Акробатические упражнения

разновидности группировок;

перекаты вперед, назад, боковые;

кувырки вперед, назад;

стойки на лопатках, на голове;

колесо,

«мостик»,

шпагаты,

обязательные индивидуальные элементы 2 юношеского разряда.

Участие в соревнованиях

с произвольными упражнениями в индивидуальном виде акробатики по программе 3 юношеского разряда (индивидуальные упражнения с набором обязательных элементов) (Приложение 1).

с произвольными упражнениями по программе 3, 2 юношеского разряда в составах.

Этап начальной подготовки свыше 1 года обучения

ОФП

строевые упражнения

разновидности ходьбы, бега, прыжков.

лазание по гимнастической стенке и скамейке, канату,

легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кросс до 500 метров,

сгибание и разгибание рук в упоре лежа,

прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение,

приседания на двух ногах и на одной,

подтягивания в висе лежа и в висе,

поднимание туловища из положения лежа на спине и животе,

подвижные игры и эстафеты.

СФП

Упражнения для развития ловкости и координации:

игры и эстафеты с перекатами, кувырками, поворотами,

прыжки через скакалку, скамейку,

упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы, поворотов),

упражнения на приземление (спрыгивание в глубину 20-50 см с поворотами по 90 — 360 градусов на точность приземления).

Упражнения для развития гибкости -наклоны вперед из положения стоя и сидя,

махи ногами из положений стоя и лежа,

варианты упражнения «мостик» из положения лежа и стоя,

Упражнения на развитие быстроты, силы -прыжки на двух нога, на одной, на возвышение,

приседания на двух ногах и на одной,

сгибание и разгибание рук в упоре лежа,

подтягивания в висе лежа и в висе,

удержание в висе на согнутых руках,

поднимание ног в висе на гимнастической стенке,

удержание угла в висе на гимнастической стенке,

сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине и животе,

прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением,

прыжки «зайцами»,

прыжки из приседа

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореография:

совершенствование пройденного материала

варианты танцевальных шагов (вальсовый шаг, различные сочетания и комбинации из приставных шагов, переменных, шагов польки и галопа с различными движениями рук;

прыжки (прыжок прогнувшись, по 1, 3 не выворотным позициям, толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад, толчком двумя прыжок ноги врозь, правую или левую вперед, прыжки толчком двух с поворотом на 180, 360 градусов),

классические позиции ног (II, V)

равновесия (фронтальное, затяжка одной)

танцевальные композиции.

Акробатические упражнения:

повторение и совершенствование изученного материала

рондат,-перекидки,

обязательные элементы парно-групповой акробатики программы 2 юношеского разряда

Участие в соревнованиях:

с произвольными упражнениями в индивидуальном виде акробатики по программе 2, 1 юношеского разряда (индивидуальные упражнения с набором обязательных элементов) (Приложение 1).

с упражнениями по программе 2 юношеского разряда в составах.

Тренировочный этап. Период начальной специализации (группы 1-2 годов обучения)

ОФП

легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 1000 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения,

гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастической скамейке - ходьба, прыжки, повороты, равновесия;

ОРУ без предмета и с предметами (скакалки, мячи) ;

подвижные игры и эстафеты;

спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, волейбол, пионербол, ручной мяч), СФП;

упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360;

«стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги;

упражнения на гибкость (шпагаты с возвышения, варианты наклонов, упражнения на развитие пассивной и активной гибкости).

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореографическая подготовка:

совершенствование ранее изученного материала,

прыжки (толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну в равновесие, открытый, закрытый прыжок, прыжок шагом, перекидной прыжок, прыжок со сменой ног).

элементы классического танца у опоры,

сочетание танцевальных шагов с акробатическими элементами (кувырки назад, вперед, перекаты, переворот боком, стойка на лопатках и т.д.).

различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами;

Акробатические элементы:

темповые перевороты,

рондат фляк,

сальто вперед,

изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе 2, 1 юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.

Участие в соревнованиях: упражнения по программе 1 юношеского разряда в составах.

Тренировочный этап. Период углубленной специализации (группы 3-5 годов обучения)

ОФП

легкоатлетические упражнения: бег 30, 60, 100 метров, кроссовый бег до 2000 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения;

гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастической скамейке - ходьба, прыжки, повороты, равновесия;

ОРУ без предмета и с предметами (скакалки, мячи) ;

подвижные игры и эстафеты;

спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, волейбол, пионербол, ручной мяч).

СФП

«стоечная подготовка»:

упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги,

упражнения на гибкость (шпагаты с возвышения, варианты наклонов, упражнения на развитие пассивной и активной гибкости),

упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 540, 720

прыжки на мини-трампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись, сальто с поворотами на 180, 360.

упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре)

упражнения на гибкость - варианты переворотов, шпагатов, равновесий;

темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах,

упражнения с отягощением (гриф от штанги, гантели).

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореографическая подготовка:

совершенствование ранее изученного материала,

прыжки (толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну в равновесие, открытый, закрытый прыжок, прыжок шагом, перекидной прыжок, прыжок со сменой ног).

элементы классического танца у опоры,

сочетание танцевальных шагов с акробатическими элементами (кувырки назад, вперед, перекаты, переворот боком, стойка на лопатках и т.д.).

различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами;

Парно-групповая акробатика:

Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе 2 и 1 взрослого разрядов действующей классификационной программы.

Участие в соревнованиях: участие в межмуниципальных, региональных и всероссийских соревнованиях по программе 1 разряда и КМС.

4.2. Учебно--тематическое планирование

Планирование учебно-тренировочных занятий в группах и распределение учебного материала по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с учебными планами и годовыми графиками распределения учебных часов по каждому этапу обучения.

В каждой учебной группе ведётся необходимая документация: программа, план спортивной подготовки, годовой план-график распределения программного материала, расписание занятий, календарь соревнований, журнал учета работы, индивидуальные планы подготовки перспективных обучающихся старших разрядов, краткие планы-конспекты отдельных занятий.

Учебно-тематический план теоретической подготовки. Занятия по теоретической подготовке проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать на практических занятиях, на которых отводится несколько минут для беседы.

Учебные занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций человеческого организма, питания и оказания первой медицинской помощи могут проводиться медицинским работником.

Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся.

В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно, с использованием современных научных данных.

Материал теоретической подготовки представлен в учебно-тематическом плане, таблица 13.

Таблица 13

Учебно-тематический план теоретической подготовки

Темы по теоретической подготовке на спортивном этапе	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе НП до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	~ 120/180		
История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры ОИ
ФК - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~ 13/20	октябрь	Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. . Ф.К. как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях ФК и спортом	~ 13/20	ноябрь	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	декабрь	Знания и основные правила закалива-ния. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях ФКи спорта.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	~ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самокон-троле при занятиях ФК и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	~ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организаци-онная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	~ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Всего на ТЭ до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	~ 600/960		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~ 70/107	сентябрь	Ф.К и спорт как социальные фено-мены. Спорт - явление культурной жизни. Роль ФК в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	~ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	~ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	- 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Физиологические основы физической культуры	~ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	- 70/107	май	Понятийность. 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 спорт.инвентаря и экипировки, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка к спортив. 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.

Годовое учебно-тематическое планирование

Тематический учебный план - это основной документ, в котором распределены по этапам и годам обучения средства многолетней подготовки спортсменов.

Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки по годам обучения, с учетом соотношения

средств общей физической, специальной и спортивно-технической подготовки. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах.

Годовые поэтапные планы распределения учебного материала по месяцам представлены в таблицах 14- 21.

Таблица 14

Годовой план
распределения учебных часов для групп НП-1

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	3	51
	Самостоятельная подготовка					6	1,5	1,5		2	1	6	18	36
2	Специальная физическая подготовка	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2		30
3	Участие в соревнованиях													
4	Технико-тактическая подготовка	9	9	9	9	9	8	9,5	10,5	9	8	7,5		101
5	Психологическая Теоретическая подготовка	1	1	1,5	1,5			0,5	1	1	1	0,5		9
6	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1,5	1,5							2				5
7	Инструкторская практика Судейская практика													
8	Медицинские, медико-биологические Восстановительные мероприятия											2		2
	Общее количество часов	19,5	19,5	19,5	19,5	21	18	19,5	19,5	21	18	21	18	234

Таблица 15

Годовой план
распределения учебных часов для групп НП-2

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		55
	Самостоятельная подгтовка					7	2	3		4	3	6	23	48
2	Специальная физическая подготовка	3	4	5	5	4	5	4	5	4	4	4		47
3	Участие в соревнованиях													

4	Технико-тактическая подготовка	13	12	13	13	12	12	12	12	12	12	11		134
5	Психологическая Теоретическая подготовка	3	4	3	3			2	4					19
6	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	1							3				6
7	Инструкторская практика Судейская практика													
8	Медицинские, меди-ко-биологические Восстановительные мероприятия											2	1	3
	Общее количество часов	26	26	26	26	28	24	26	26	28	24	28	24	312

Таблица 16

Годовой план
распределения учебных часов для групп НП-3

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	м е с я ц ы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		55
	Самостоятельная подготовка					7	2	3		4	3	6	23	48
2	Специальная физическая подготовка	3	4	5	5	4	5	4	5	4	4	4		47
3	Участие в соревнованиях													
4	Технико-тактическая подготовка	13	12	13	13	12	12	12	12	12	12	11		134
5	Психологическая Теоретическая подготовка	3	4	3	3			2	4					19
6	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	1							3				6
7	Инструкторская практика Судейская практика													
8	Медицинские, меди-ко-биологические Восстановительные мероприятия											2	1	3
	Общее количество часов	26	26	26	26	28	24	26	26	28	24	28	24	312

Таблица 17

Годовой план
распределения учебных часов для групп УТ-1

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	м е с я ц ы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3		36
	Самостоятельная подготовка					3	3			3	3	3	7	22
2	Специальная физическая подготовка	3	4	5	5	4	5	4	5	4	4	4		80
	Самостоятельная подгтовка					5	5			6	4	6	14	40
3	Участие в соревнованиях		5		5			5	6	5	5			31
4	Технико-тактическая подготовка	26	22	28	22	22	20	24	22	18	18	22		244
5	Психологическая Теоретическая подготовка	3	4	3	3			2	4					19
	Самостоятельная подготовка					2	2						14	18
6	Инструкторская практика Судейская практика	2	2	3	4	2		2	1					16
7	Медицинские, меди-ко-биологические Восстановительные мероприятия											5	5	10
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3							3	2			10
	Общее количество часов	44	43	43	44	46	40	44	43	45	42	46	40	520

Таблица 18

Годовой план
распределения учебных часов для групп УТ -2

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	м е с я ц ы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3		36
	Самостоятельная подготовка					3	3			3	3	3	7	22
2	Специальная физическая подготовка	3	4	5	5	4	5	4	5	4	4	4		80

	Самостоятельная подготовка					5	5			6	4	6	14	40
3	Участие в соревнованиях		5		5			5	6	5	5			31
4	Технико-тактическая подготовка	26	22	28	22	22	20	24	22	18	18	22		244
5	Психологическая Теоретическая подготовка	3	4	3	3			2	4					19
	Самостоятельная подготовка					2	2						14	18
6	Инструкторская практика Судейская практика	2	2	3	4	2		2	1					16
7	Медицинские, меди-ко-биологические Восстановительные мероприятия											5	5	10
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3							3	2			10
	Общее количество часов	44	43	43	44	46	40	44	43	45	42	46	40	520

Таблица 19

Годовой план
распределения учебных часов для групп УТ -3

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	м е с я ц ы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2		24
	Самостоятельная подготовка					3	3			3	3	3	8	23
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	7	6	7	7	7	7	7	7		73
	Самостоятельная подготовка					5	5			5	4	5	13	37
3	Участие в соревнованиях		5	1	5			5	6	5	4			31
4	Технико-тактическая подготовка	26	22	28	27	24	20	22	24		18	22		244
5	Психологическая Теоретическая подготовка	3	4	3	3			2	4					19
	Самостоятельная подготовка					2	2						14	18
6	Инструкторская практика Судейская практика	2	2	3	4	2		2	1					16

7	Медицинские, медико-биологические Восстановительные мероприятия											5	5	10
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3							3	2			10
	Общее количество часов	44	43	43	44	46	40	44	43	45	42	46	40	520

Таблица 20

Годовой план
распределения учебных часов для групп УТ -4

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	м е с я ц ы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1		20
	Самостоятельная подготовка					6	4			6	2	3	15	36
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	6	7	6	6	6	6		72
	Самостоятельная подготовка					4	4			2		6	24	40
3	Участие в соревнованиях	3	6	5	5			7	6	5	7			44
4	Технико-тактическая подготовка	36	30	30	36	26	26	30	30	26	28	28		326
5	Психологическая Теоретическая подготовка	2		1				3	3			2		11
	Самостоятельная подготовка					4	4			4	3	3	2	20
6	Инструкторская практика Судейская практика		4	6	4	6	2	5	4					31
7	Медицинские, медико-биологические Восстановительные мероприятия											5	7	12
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	2							3	3			12
	Общее количество часов	54	51	51	54	54	48	54	51	54	51	54	48	624

Таблица 2

Годовой план
распределения учебных часов для групп УТ -5

№	Виды подготовки и	м е с я ц ы	Всего

п/п	иные мероприятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1		20
	Самостоятельная подготовка					6	4			6	2	3	15	36
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	6	7	6	6	6	6		72
	Самостоятельная подготовка					4	4			2		6	24	40
3	Участие в соревнованиях	3	6	5	5			7	6	5	7			44
4	Технико-тактическая подготовка	36	30	30	36	26	26	30	30	26	28	28		326
5	Психологическая Теоретическая подготовка	2		1				3	3			2		11
	Самостоятельная подготовка					4	4			4	3	3	2	20
6	Инструкторская практика Судейская практика		4	6	4	6	2	5	4					31
7	Медицинские, медико-биологические Восстановительные мероприятия											5	7	12
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	2							3	3			12
	Общее количество часов	54	51	51	54	54	48	54	51	54	51	54	48	624

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

5.1. Характеристика вида спорта

Спортивная акробатика - сложно-координационный вид спорта, не вошедший в число олимпийских видов спорта.

Соревнования проводятся в виде выполнения акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия (балансирование) самостоятельно или с помощью одного или нескольких партнеров и вращением тела с опорой и без опоры.

В соревнования входят: упражнения женских, смешанных и мужских пар, групповые упражнения женщин (втроём) и мужчин (вчетвером).

В каждом виде программы спортсмены выполняют по два-три обязательных и произвольных упражнения: в акробатических прыжках — темповое (включает сальто с поворотом не более чем на 180°) и винтовое (включает сальто с поворотом не менее чем на 360°); в парных и групповых

упражнениях — статическое (с балансированием) и темповое (вольтижировочное).

Выступления спортсменов оцениваются по определённой системе. Все партнёры в паре или группе должны принадлежать к одной из возрастных категорий: 11-16 лет, 12-18 лет, 13-19 лет, 14 и старше (старшие разряды)

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная акробатика» определяются Учреждением, реализующим (разрабатывающим) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»), самостоятельно в соответствии с о Всероссийским реестром видов спорта, а также таблицей 22.

Таблица 22

Спортивные дисциплины вида спорта «Спортивная акробатика»

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
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

5.2. Отличительные особенности вида спорта и специфика организации обучения

Акробатические упражнения это различные движения, связанные с переворачиванием тела с опорой и без опоры (в полете), с сохранением равновесия (балансированием) самостоятельно или с помощью одного или нескольких партнеров.

Этот вид спорта включает в себя сочетание сложно-координационных элементов с танцевальными движениями. Во всех видах спортивной акробатики существует единая система подготовки.

Упражнения квалификационной программы представляют собой свободные передвижения по площадке и включают в себя: акробатические прыжки, упражнения в балансировании и элементы танца, пластики, хореографии

Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата в спортивной акробатике является подбор партнеров

(верхнего и нижнего) по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера.

Соревнования по спортивной акробатике проводятся по пяти видам: женская пара, мужская пара, смешанная пара, тройка, четверка. Уже на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) происходит формирование составов по видам акробатики.

Каждый состав выполняет три типа акробатических упражнений: балансовое, динамическое и комбинированное, каждое с их собственными характеристиками.

Все упражнения должны выполняться под музыку на гимнастическом помосте12 х 12 метров, мужские группы в балансовом и комбинированном упражнении могут использовать мат для приземления с пирамид. Все упражнения состоят из парных, групповых и индивидуальных элементов характерных для данного упражнения.

Имеются Специальные Требования и ограничения для структуры каждого упражнения, которые описаны в «Своде правил по спортивной акробатике». Трудность оцениваемых парных, групповых и индивидуальных элементов, определены в Таблицах Трудности ФИЖ.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Кадровые условия реализации Программы

Учреждение при реализации Программы соблюдает следующие требования к кадровому составу:

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным:

профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 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).

Образовательный и учебно-тренировочный процесс в отделении спортивной акробатики в Учреждении реализуют два тренера-преподавателя первой квалификационной категории, Мастера спорта России по спортивной акробатике.

Оба тренера-преподавателя имеют высшее профессиональное образование. Регулярно один раз в три года обучаются на курсах повышения квалификации, 1 раз в пять лет проходят аттестацию на подтверждение или повышение уровня квалификации.

6.2. Материально-технические условия реализации Программы

В Учреждении соблюдаются Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки, предусматривающих (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 приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 6123 8)[1];

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, таблица 23;

обеспечение спортивной экипировкой, таблица 24

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 23

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 200 кг)	штук	1
2.	Дорожка акробатическая	комплект	1
3.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	10

4.	Ковер гимнастический	штук	1
5.	Лонжа страховочная	штук	1
6.	Лонжа страховочная универсальная	штук	1
7.	Магнезница	штук	1
8.	Мат гимнастический	штук	10
9.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	4
10.	Мостик гимнастический	штук	1
11.	Музыкальный центр	штук	1
12.	Подставка - куб гимнастический	штук	1
13.	Подставка для страховки	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	6
15.	Стенка гимнастическая	штук	6
16.	Стойки гимнастические	штук	10
17.	Утяжелители для рук (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	20

Таблица 24

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап НП		УТЭ (этап спортивной	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на обуч-ся	-	-	-	—
2.	Комбинезон гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях	штук	на обуч-ся	-	-	1	2
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обуч-ся	-	-	-	-
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обуч-ся	-	-	-	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обуч-ся	-	-	1	1
6.	Купальник гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (женщ)	штук	на обуч-ся	-	-	1	2
7.	Носки	пар	на обуч-ся	-	-	2	1
8.	Футболка	штук	на обуч-ся	-	-	1	1
9.	Чешки гимнастические	пар	на обуч-ся	-	-	1	1
10.	Шорты спортивные	штук	на обуч-ся	-	-	1	1

6.3. Иные условия реализации Программы

Учреждение ведёт непрерывный образовательный процесс по данной Программе с 1 сентября по 31 августа текущего года, включая каникулярное время.

Программа рассчитана на 52 недели учебно-тренировочных занятий и самостоятельной подготовки обучающихся.

Комплектование учебных групп в Учреждении осуществляется с 1 сентября по 15 октября текущего года.

Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включающим период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка, осуществляется в праздничные и каникулярные дни, её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не превышает 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 осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Обеспечение безопасности на занятиях спортивной акробатикой

Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренеров- преподавателей, непосредственно проводящих занятия с учебной группой.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий спортивной акробатикой.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся.

Основные причины травматизма

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателей, тренеров, инструкторов, медицинских

работников, дирекции школ. Однако не все и не всегда проводят эту работу регулярно и последовательно. Множество случаев нарушений организационного, методического, санитарно-гигиенического характера приводит обучающихся к травмам.

Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований:

нарушения инструкций и положений о проведении занятий, соревнований;

неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил;

неправильное размещение участников, судей и зрителей при проведении соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу);

многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке.

Ошибки в методике проведения занятий

нарушение дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность);

отсутствие индивидуального подхода;

недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной повреждения является пренебрежительное отношение к вводной части учебно-тренировочного занятия - разминке;

неправильное обучение технике физических упражнений;

отсутствие необходимой страховки, самостраховки, неправильное ее применение;

частое применение максимальных или форсированных нагрузок.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий:

малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты;

отсутствие зон безопасности на спортивных площадках;

жесткое покрытие

Причиной травм может явиться плохое снаряжение обучающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта.

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок:

плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий;

запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза), низкая температура воздуха.

Низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация тренера-преподавателя.

Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных

требований. Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером-преподавателеми спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев — это нарушения правил, обязательных при проведении учебно-тренировочных занятий в Учреждении.

Необходимо ознакомить обучающихся Учреждения *с правилами и особенностями техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях в тренажерном и акробатическом залах; открытых площадках. (см. Инструкцию):*

ИНСТРУКЦИЯ
для учащихся по мерам безопасности

Обучающийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной акробатикой. За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности. ***обучающийся должен:***

- ✓ знать и выполнять настоящую инструкцию;
- ✓ иметь коротко остриженные ногти;
- ✓ не выполнять упражнения при наличии свежих мозолей на руках;
- ✓ заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- ✓ снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами.
- ✓ бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению; *маты*должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений; *перекладина* должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;
- ✓ выполняя упражнения потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервал и дистанцию. Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.
- ✓ не переносите и не перевозите тяжелые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств;
- ✓ при переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой;
- ✓ на опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя, длиной не менее пяти метров.
- ✓ устанавливая прыжковые снаряды, выдвигайте ножки

поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

- ✓ перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;при выполнении прыжков и соскоков приземляться на носки, пружинисто приседая;
- ✓ при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом учителю;
- ✓ переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом указанным учителем;
- ✓ не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему.
- ✓ выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковер, не мешайте другим.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

обучающийся должен:

- ✓ при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- ✓ с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- ✓ при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организовано, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- ✓ по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Акробатика. В помощь начинающим. Издательство «Физкультура и спорт». Москва, 1967

2. Акробатика. Правила соревнований. Утверждены Комитетом по ФКиС. Москва. «Физкультура и спорт», 1974

3. Акробатика. Правила соревнований. Утверждены Комитетом по ФКиС. Москва. «Физкультура и спорт». 1984

4. Акробатика. Программа для секций коллективов физкультуры. Утверждена Комитетом по физической культуре и спорту. Москва. «Физкультура и спорт», 1974

5. Единая Всероссийская классификация. 2006-2009гг. Издательство «Советский спорт». М. 2007

6. Программа по спортивной акробатике. Утверждена Комитетом по ФКиС. Авторы: Анцупов Е. А. и Филимова Г. С.

7. Федеральные государственные требования по виду спорта спортивная акробатика. 2013 г.

8. Акробатика. Программа для секций коллективов физкультуры. Утверждена Комитетом по ФКиС при Совете Министров СССР.

9. Акробатика. В помощь начинающим. Под редакцией Н. В. Аверкова и М. И. Цейтина.

10. Игнашенко А.М. Акробатика. - М.: Физкультура и спорт. 1951. - 159

11. Курысь В.Н. Спортивная акробатика теория и методика обучения прыжкам на дорожке II том. - Ставрополье, 1994. - 205 с.

12. Коркин В.П. Акробатика. - М.: ФиС, 1983. - 127 с.

13. Кожевников С.В. Акробатика - 3-е изд., доп. Учеб. пособие для училищ циркового искусства. — М.: Искусство, 1984.— 222с.

14. fizkult-ura.ru › Спортивная акробатика теория и методика обучения

15. akrobatika.narod.ru/Upr.htm Упражнения - Narod.ru

16. krassputnik.ru/uploads/docs/programma-po-sportivnoj-akrobatikeСпортивная акробатика - СДЮСШОР «Спутник

17. bmsi.ru/docВозможности развития координационных способностей

18. www.eduklgd.ru/orgХореография в спортивной акробатике

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется ежегодно на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, физкультурно-спортивных организаций по форме, представленной в таблице 22. И является неотъемлемой частью Программы.

Таблица 22

План физкультурных и спортивных мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения мероприятия	Участники мероприятия
1	Участие в официальных всероссийских соревнованиях по легкой атлетике	в соответствии с положением о проведении соревнований	спортсмены организации (в соответствии с положением о проведении соревнований)
2	Участие в официальных региональных соревнованиях по легкой атлетике		
3	Участие в официальных соревнованиях муниципальных образований субъекта Российской Федерации по легкой атлетике		
4	Участие в контрольных соревнованиях, проводимых		

	организацией		
5	Участие в учебно-тренировочных сборах по подготовке к спортивным соревнованиям	в соответствии с положением об учебно-тренировочных сборах	спортсмены организации (в соответствии с положением об УТС)
6	Участие в специальных учебно-тренировочных сборах		
7	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	в соответствии с графиком проведения мероприятия	спортсмены организации