УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИМАШЕВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

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

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

СОГЛАСОВАНО
на собрании педагогического
совета протокол № 8
от 10 марта 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «СШ»
_____ А.П. Покотило
приказ от 10 марта 2026 г. № 56-О

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 05 ноября 2025 года № 902 , с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "спортивная акробатика", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 декабря 2023 года № 1016)*

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**
этап начальной подготовки – 3 года
учебно-тренировочный этап - 5 лет
**Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку:** от 6 до 18 лет
**Направленность:** физкультурно-спортивная

Составители программы:
Терзыман О. А. старший тренер-преподаватель;
Анисимова Е.В. заместитель директора по МР;
Кудрешова А.Н. методист

**г. Тимашевск**

| № | СОДЕРЖАНИЕ | стр. |
|---|---|---|
| **1.** | **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ** | 3 |
| 1.1. | Нормативное сопровождение Программы. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. | Цели Программы и задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «спортивная акробатика» | 4 |
| **2.** | **ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ** | 5 |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам. Наполняемость учебно-тренировочных групп | 6 |
| 2.2. | Объём Программы | 9 |
| 2.3. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы | 10 |
| 2.4. | Годовой учебно-тренировочный план | 16 |
| 2.5. | Календарный план воспитательной работы | 18 |
| 2.6. | План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 21 |
| 2.7. | Планы инструкторской и судейской практики | 25 |
| 2.8. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств | 27 |
| **3.** | **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ** | 3 |
| 3.1. | Требования к результатам реализации Программы | 30 |
| 3.2. | Оценка результатов освоения Программы | 31 |
| 3.3. | Виды (формы) контроля | 31 |
| 3.4. | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки | 33 |
| **4.** | **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»** | 38 |
| 4.1. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | 41 |
| 4.2. | Учебно-тематическое планирование по каждому этапу спортивной подготовки | 50 |
| **5.** | **ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ** | 58 |
| **6.** | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ** | 59 |
| 6.1. | Кадровые условия реализации Программы | 59 |
| 6.2. | Материально-технические условия реализации Программы | 60 |
| 6.3. | Информационно-методические условия реализации Программы | 62 |

# 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

## 1.1. Нормативное сопровождение Программы. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее–Программа) разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденным приказом Министерства спорта России от 05.11.2025 г.№ 902, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 84511 от 09.12.2025 года (далее–ФССП), с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Минспорта России от 15.12.2023 г. № 1016, и 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».

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва. Подробно обозначены критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода обучающихся, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы

спортивной подготовки. Определена продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и требования к объёму тренировочного процесса.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки в зависимости от возраста и уровня развития физических качеств обучающихся. Подробно излагаются основы тестирования уровня физической подготовленности обучающихся спортивной акробатикой, в том числе ее мониторинга в процессе многолетней подготовки. Разработан программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки, определены объёмы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Система контроля и зачетные требования конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «спортивная акробатика».

## 1.2. Цель программы и задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «спортивная акробатика»

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

Деятельность организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «спортивная акробатика» заключается в создании целостной системы многолетней подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства, и предполагает решение следующих задач:

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по виду спорта «спортивная акробатика» для спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации;
- организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки;
- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
- финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе обеспечение питания и проживания, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и спортивных

мероприятий, а также в период следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение участия обучающихся организации и спортивных сборных команд субъекта РФ в официальных спортивных мероприятиях;
- разработка и реализация программ спортивной подготовки;
- организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;
- осуществление медицинского обеспечения обучающихся, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

В Программе материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки легкоатлетов, начиная с этапов начальной подготовки до учебно-тренировочных, и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- овладение методами определения уровня физического развития и корректировки уровня физической готовности;
- получение обучающимися знаний в области спортивной акробатики, изучение истории спортивной акробатики, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности обучающихся, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности;
- подготовка всесторонне развитых обучающихся, высокой квалификации для пополнения сборных команд страны, края, города;

- подготовка из числа обучающихся инструкторов по спорту и судей по спортивной акробатике.
- При разработке программы учитывались следующие принципы и подходы:
- единство углублённой специализации и направленность к высшим достижениям;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки; индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки; непрерывность и цикличность процесса подготовки; единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

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

Система спортивной подготовки – это длительный, многокомпонентный процесс, представляющий собой упорядоченную совокупность специфических тренировочных и соревновательных средств, целесообразную их организацию в сочетании с внешними факторами и условиями, взаимосвязанное использование которых на этапах многолетней подготовки, дополняя и усиливая друг друга, обеспечивает наилучшую готовность спортсмена к достижениям.

Многолетний процесс спортивной подготовки в легкой атлетике представлен в виде двух стадий: базовой подготовки и максимальной реализации индивидуальных возможностей обучающихся, включающих отдельные этапы подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями обучающихся показан в таблице 1.

Таблица 1

**Этапы подготовки,**
**связанные с возрастными и квалификационными показателями обучающихся**

<table>
<tr><td rowspan="2">Стадии</td><td colspan="2">Этапы спортивной подготовки</td></tr>
<tr><td>Название этапа</td><td>Период</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Базовая подготовка</td><td>Начальная подготовка</td><td>Предварительная подготовка (до года, свыше года)</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация)</td><td rowspan="2">Начальная спортивня специализация (до двух лет)</td></tr>
<tr><td>Максимальная реализация индивидуальных возможностей</td></tr>
<tr><td>Углубленная спортивная специализация (свыше двух лет)</td></tr>
</table>

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.

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.

На этапах НП и УТ (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление обучающихся, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших необходимые для зачисления требования, установленные в Программе с учетом сроков реализации этапов и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку согласно таблице 2.

Таблица 2

**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 (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки (НП) | 3 | 6-9 | 10-20 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ) | 5 | 9-14 | 8-16 |

*Под возрастом понимается указанная в целых числах разница между календарным годом, в котором осуществляется спортивная подготовка и годом рождения лица, проходящего спортивную подготовку.

Обучающимся, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе повторно. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организацией самостоятельно и утверждаются локальным нормативным актом.

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «спортивная акробатика» и его спортивных дисциплин определяются организацией самостоятельно и утверждаются локальным нормативным актом.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из обучающихся, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
- При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости в соответствии с таблицей 3.

Таблица 3

**Максимальный количественный состав объединенной группы**

| Этап спортивной подготовки | Максимальная наполняемость групп (человек) |
|---|---|
| Этап начальной подготовки 1-3 годов подготовки | 20 |
| Учебно-тренировочный этап 1-5 годов подготовки | 16 |

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.

В целях сохранения здоровья и жизни обучающихся, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «спортивная акробатика».

## 2.2. Объём Программы

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (46 недель в условиях Учреждения, 6 недель в условиях летнего оздоровительного лагеря или самостоятельной подготовки). Планирование объемов работы осуществляется при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе тренировки. Объемы таких разделов, как тестирование и контроль, восстановительные и медико-биологические мероприятия определяются в соответствии с графиком их проведения.

Требования к объему учебно-тренировочного процесса представлены

в таблице 4.

Таблица 4

**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 | 5 | 6 | 10 | 12 |
| Общее количество часов в год | 260 | 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.

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

При осуществлении спортивной подготовки, которая носит комплексный характер, выделяют следующие формы обучения:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- мероприятия по тестированию и контролю;
- занятия по теоретической, тактической, технической подготовки;
- самостоятельная подготовка.

1. *Групповое или индивидуальное учебно-тренировочное занятие* - основная организационная форма учебно-тренировочного процесса для всех легкоатлетов с продолжительностью, соответствующей виду спортивной акробатики. Основные занятия могут дополняться ежедневной утренней тренировкой (обычно с малой нагрузкой), а также выполнением домашних

заданий в другое время дня. Помимо учебно-тренировочных занятий, в подготовку входят кроссы, игра в баскетбол и др. Ещё одна немаловажная форма проведения тренировки - спортивные соревнования.

При проведении учебно-тренировочных занятий по спортивной акробатике необходимо руководствоваться определенными рекомендациями.

В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон:

зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»);

зону врабатываемости (промежуток времени, в течение которого происходит «включения» спортсмена в учебно-тренировочный процесс);

зону относительно устойчивого состояния работоспособности;

зону снижения работоспособности.

С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей освоения техники движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: подготовительную (разминка), основную, заключительную.

Рекомендуется применять различные варианты построения занятий. Выбор того или иного из них зависит от следующих причин: этапа многолетней и периода годичной подготовки, уровня квалификации и тренированности спортсмена, задач, поставленных в том или ином занятии, и др. По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (способствующие преимущественному развитию отдельных свойств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности легкоатлетов – скоростных или силовых качеств, анаэробной или аэробной производительности, специальной выносливости и др.) и комплексной направленности (предполагают использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач).

2. *Учебно-тренировочные мероприятия.* Проводятся с целью подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности.

Виды мероприятий и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике согласно таблице 5.

Таблица 5

**Требования к организации учебно-тренировочных мероприятий**

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) |
|---|---|---|

| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
|---|---|---|---|
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | |
| 1.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России первенствам России | - | 14 |
| 1.2 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.3 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | | 14 |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - |
| 2.3 | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - |
| 2.4 | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | |
| 2.4. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

3. *Участие в соревнованиях и иных мероприятиях.* Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «спортивная акробатика», с учетом задач 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.

*Контрольные соревнования* позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

*Отборочные соревнования* проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

*Основными соревнованиями* являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

В системе соревновательной деятельности каждого спортсмена одни соревнования должны быть основными, другие отборочными, третьи – контрольными, что должно учитываться тренерами в процессе подготовки спортсменов и планировании их соревновательной деятельности. Достижение наивысших результатов в соревновательных условиях является целью подготовки спортсменов.

Спортивные соревнования в спортивной акробатике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена.

К участникам спортивных соревнований предъявляются следующие требования:

соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «спортивная акробатика»;

соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная акробатика»;

выполнение плана спортивной подготовки;

прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах

спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» представлены в таблице 6.

Таблица № 6

**Объем соревновательной деятельности**

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | 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 |

*4. Самостоятельная работа обучающихся (или работа по индивидуальным планам).* Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу или команду, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться обучающимися всех групп:

- в праздничные дни (установленные производственным календарём для рабочих и служащих РФ);
- в дни очередного отпуска тренера;
- в летний каникулярный период.

Основные задачи индивидуальных, в том числе самостоятельных, тренировок:

- совершенствование технических навыков;
- повышение индивидуального уровня теоретических знаний;
- устранение недостатков в уровне готовности по отдельным видам спортивной подготовки.

*5. Медико-восстановительные мероприятия.* Такие мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

*6. Инструкторская и судейская практика* способствует получению спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Данный вид подготовки является неотъемлемым компонентом системы подготовки юных акробатов. Он направлен на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организацией и руководством занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе учебно-тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе

теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

*7. Мероприятия по тестированию и контролю* включают в себя анализ результатов сдачи нормативов по общей и специальной физической, обязательной технической подготовке, а также результатов спортивных соревнований. Такая форма напрямую связана с системой спортивного отбора и спортивной ориентации, то есть направлена на целевой поиск и подбор состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

*8. Занятия по тактической, технической, теоретической подготовке*. Техническая подготовка направлена на создание рациональной системы движений спортсмена, с помощью которой спортсмен достигает запланированного результата. Весь многолетний процесс занятий спортом можно представить как освоение техники, переходящее в ее совершенствование.

Тактическая подготовка – целесообразное использование способов ведения состязаний, подчиненных определенному замыслу и плану достижения соревновательной цели. Тактика подразделяется на индивидуальную, групповую и командную. В спортивной акробатике основной является индивидуальная и командная тактика. Варианты тактических планов можно разделить на два вида: активную и пассивную тактику. Активная тактика – навязывание противнику действия, выгодных для себя. Пассивная тактика – умышленное предоставление инициативы противнику с тем, чтобы в нужный момент победить финишным рывком.

Спортивная подготовка в форме инструкторской и судейской практики способствует получению спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Данный вид подготовки является неотъемлемым компонентом системы подготовки юных спортсменов. Он направлен на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организацией и руководством занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе учебно-тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Занятия по теоретической подготовке проходят в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Теоретическая подготовка связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой подготовками, как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность

- вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

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

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

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

Структура тренировки представляет собой определенный порядок объединения компонентов (частей, сторон) спортивной тренировки, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Она предполагает, прежде всего, существование в учебно-тренировочном процессе относительно обособленных звеньев (отдельных занятий, их частей, этапов, периодов, циклов), которые представляют собой последовательные фазы, или стадии данного процесса, определенное взаиморасположение этих звеньев и их временное соотношение. Так, любое учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Далее структура тренировочного занятия характеризуется соотношением элементов содержания и порядком их изменения в рамках отдельного занятия, этапа, периода или цикла. Имеется в виду порядок, в котором будут решаться задачи воспитания силы, быстроты, выносливости в отдельном занятии, в рамках целого этапа и т.д. или последовательность задач учебно-тренировочного процесса и воспитания физических качеств во всех звеньях учебно-тренировочного процесса и целый ряд иных проблем, относящихся к содержанию тренировки.

Структура тренировки определяется также соотношением параметров учебно-тренировочной нагрузки (объема и интенсивности), порядком изменения в рамках занятий, этапов, периодов и циклов.

Процентное и часовое соотношение различных видов подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» в учреждении (принято на педагогическом совете) представлено в таблице 7.

Таблица 7

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

## 2.5. Календарный 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.

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 тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях – это и 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.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер - преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Таблица 8

**Календарный план воспитательной работы**

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей | |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе | в течение года |
| 2. | З**доровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни | в течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:**<br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) | в течение года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых | В течение |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях. | спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях,спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | **Участие в:**<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной 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:**<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков и мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов | в течение года |

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

Существует проблема использования обучающимися запрещенных в спорте веществ и методов. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, их карьере и репутации, негативно сказывается на имидже физкультурно-спортивной организации и тренерского состава.

Эффективной мерой профилактики применения допинга являются не

санкции и наказания, а увеличение уровня знаний о вреде допинга.

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами-преподавателями физкультурно-спортивной организации – повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В ходе реализации программ спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» необходимо проводить антидопинговую пропаганду. Следует донести до обучающихся главное правило: «Спорт и допинг – это несовместимо!».

*Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:*

- выявить реальный уровень осведомленности обучающихся в вопросах допинга (проведение анкетирования);
- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- провести обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- сформировать практические навыки соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у обучающихся;
- разработать информационно-образовательный материал по антидопинговой тематике;
- проводить лекции, беседы, семинары с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.

*Деятельность тренеров-преподавателей по реализации антидопинговых программ заключается в:*

- систематизации знаний, позволяющих сформировать максимально объективное виденье данного явления;
- сведении общих рассуждений о допинге к минимуму;
- разъяснении обучающимся, имеющим достижения, границ между допингом и легальной фармакологической поддержкой, процессуальных моментов допинг-контроля, прав и обязанностей всех заинтересованных лиц;
- информировании об актуальных изменениях в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка препаратов и других нюансов борьбы с допингом, учитывая особенности соревновательной дисциплины;
- постоянном самосовершенствовании по вопросам допинга в спорте.

Таблица 9

**Примерный тематический план**
**по реализации антидопинговой программы**

| Этапы подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | • Процедура допинг-контроля.<br>• Список запрещённых веществ и методов.<br>• Разрешение на терапевтическое использование запрещённых веществ и методов (ТИ).<br>• Негативное влияние запрещенных веществ и методов на здоровье<br>Лекция | Январь | Теоретическая часть должна содержать базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе (содержание текста предложенной теоретической части менять не рекомендуется). |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всемирная и национальная антидопинговая программа, нарушение антидопинговых правил и санкции.<br>Лекция. | Январь | Теоретическая часть должна содержать базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе (содержание текста предложенной теоретической части менять не рекомендуется). |

Занятия могут проводиться в спортивном зале. Эффективными являются занятия по микрогруппам, так как они позволяют организовать групповые дискуссии. Следует предусмотреть возможность удобного ведения записей. Рекомендуется использовать иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации.

Задания для самостоятельной работы:

- анализ новостей с использованием интернета с целью изучения наиболее актуальных публикаций по проблеме допинга;
- поиск иллюстративных материалов по теме профилактики зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.), подготовка информационного материала (презентация, стенгазета, коллаж, памятка), направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте.

В помощь тренеру-преподавателю для контроля знаний обучающихся разработана анкета по антидопинговой тематике (таблица 10).

Таблица 10

**Анкета для самоконтроля спортсмена по антидопинговой тематике (выберите один или несколько правильных ответов)**

| № | Вопрос | Варианты ответов |
|---|---|---|
| 1. | *Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА):* | 1) проводит отбор проб<br>2) участвует в разработке образовательных программ<br>3) организует спортивные мероприятия<br>4) занимается научными исследованиями |
| 2. | *Нарушение антидопинговых правил – это:* | 1) наличие запрещенных субстанций или ее метаболитов в пробе, взятой у спортсмена<br>2) использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода<br>3) отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления<br>4) обладание запрещенными субстанциями или запрещенными методами |
| 3. | *Допинг-контроль проводится:* | 1) на соревнованиях<br>2) в период между соревнованиями<br>3) только в отдельных видах спорта<br>4) по согласованию со страной, где проходят соревнования |
| 4. | *Вещество вносится в Запрещенный список, если оно:* | 1) улучшает спортивные результаты<br>2) представляет угрозу для здоровья спортсмена<br>3) противоречит духу спорта<br>4) соответствует любым двум вышеуказанным условиям<br>5) маскирует использование других веществ |
| 5. | *Когда вступает в силу обновленный Запрещенный список:* | 1) в первый день каждого квартала<br>2) 1 января и 1 июля<br>3) 1 октября<br>4) запрещённый список может обновляться и вступать в силу в любое время в течение года |
| 6. | *Внутривенные инъекции* | 1) запрещены постоянно<br>2) не запрещены при проведении их в стационаре<br>3) не запрещены, если однократно вводится не запрещенный препарат и объем не превышает 50 мл<br>4) запрещены, только в соревновательном периоде |
| 7. | *За нарушение антидопинговых правил применяется дисквалификация:* | 1) на полгода<br>2) на 1 год<br>3) на 2 года<br>4) на 4 года<br>5) пожизненная дисквалификация |
| 8. | *Спортсмен освобождается от ответственности за применение запрещенных веществ, если:* | 1) он не знал, что в препарате есть запрещенные субстанции<br>2) применение не было направлено на улучшение спортивных результатов<br>3) применял по назначению врача<br>4) имеется разрешение на терапевтическое использование |
| 9. | *Копию протокола допинг–контроля спортсмену следует хранить не менее:* | 1) 2 недель<br>2) 1 месяца<br>3) 6 недель<br>4) 6 месяцев |
| 10. | *Минимальный объем пробы мочи для стандартного исследования на* | 1) 75 мл<br>2) 60 мл |

| | | |
|---|---|---|
| | *допинг:* | 3) 90 мл<br>4) 120 мл |
| 11. | *После уведомления о сдаче пробы спортсмен должен явиться на пункт допинг-контроля в течение* | 1) 30 минут, 1 часа<br>2) 2-х часов<br>3) незамедлительно<br>4) существуют исключения, когда можно отложить свой приход на пункт допинг - контроля |
| 12. | *На отбор мочи отводится* | 1) один час<br>2) неограниченное время<br>3) 2 часа<br>4) не более 4 часов |
| 13. | *Разрешения на терапевтичес-кое использование (помимо других организаций) выдает:* | 1) комитет ТИ международной спортивной федерации<br>2) комитет ТИ национальной антидопинговой организации<br>3) врач команды |
| 14. | *Как часто обновляется Запрещенный список* | 1) 2 раза в год<br>2) 1 раз в 3 года<br>3) 1 раз в год<br>4) запрещенный список может быть пересмотрен в любой момент |
| 15. | *За повторное нарушение антидопинговых правил срок дисквалификации по сравнению с первым нарушением* | 1) увеличивается<br>2) не изменяется<br>3) сокращается |

Ответы:

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **1. -** 2), 4) | **4.** – 4), 5) | **7.** – 1), 2), 3), 4), 5) | **10.** – 3) | **13.**– 1), 2) |
| **2.** – 1), 2), 3), 4) | **5.** – 4) | **8. –** 4) | **11.** – 3), 4) | **14.** – 3) |
| **3. –** 1), 2) | **6. –** 3) | **9.** – 3) | **12.** – 2) | **15.** – 1) |

Информация, предоставляемая спортсменам на мероприятиях по антидопинговой тематике, должна быть точной и постоянно обновляться с учетом соответствующего российского и международного законодательства.

## 2.7. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач учебно-тренировочного процесса является подготовка легкоатлета к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора, его участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий (таблица 12).

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

*Спортсмены учебно-тренировочного этапа* должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания тренировки). Во время

проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность акробатов наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и помогать исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, правильно их показывать и проводить разминку в группе.

Одной из главных задач при подготовке обучающихся любой квалификации (от начинающих до высших разрядов) является знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования. Это значит, что каждый спортсмен должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться.

Таблица 11

**План инструкторско-судейской практики**

| Год освоения программы | Знания и умения занимающихся | Кол-во часов |
|---|---|---|
| *Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)* | | |
| 1-й | Овладение терминологией в избранном виде спорта, командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений. Овладение обязанностями дежурного по группе, помощника тренера-преподавателя на занятиях. Самостоятельное ведение дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях). Овладение навыками судейства. | 21 |
| 2-й | Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими действиями, находить ошибки и их исправлять.<br>Умение составлять конспект отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Проведения вместе с тренером-преподавателем разминки в группе.<br>Овладение терминологией и навыками судейства. Изучение основных обязанностей судей. | 21 |
| 3-й | Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивания отдельных элементов техники. Знание основных правил соревнований и привитие навыков судейства. Ведение судейской документации. | 21 |
| 4-й | Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при разучивании отдельных элементов техники. Изучение правил соревнований, привлечение занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских | 37 |

| | | |
|---|---|---|
| | обязанностей. Ведение протоколов соревнований. | |
| 5-й | Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивания отдельных элементов. Участие в судействе соревнований, ведение протоколов соревнований. | 37 |

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

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

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к спортивным соревнованиям.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия: 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, 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 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.

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям (таблица 13).

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее - восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное - восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения учебно-тренировочных нагрузок;
- стресс-восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок – важная составная часть системы многолетней подготовки спортсменов.

Выбор средств восстановления определяется: возрастом, спортивной квалификацией, индивидуальными особенностями, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок, арсеналом средств восстановления функционального состояния.

Таблица 12

**План применения восстановительных средств на этапах многолетней спортивной подготовки**

| Этапы подготовки | Класс средств | Средства и методы |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| Начальная подготовка (весь период) | педагогические | Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре учебно-тренировочного процесса.<br>Двигательные переключения в программах занятий и микроциклов.<br>Рациональная разминка и заключительная часть тренировочных занятий и соревнований.<br>Режим жизни и спортивной деятельности.<br>Условия для тренировки и отдыха.<br>Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом.<br>Постоянство времени учебно-тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха.<br>Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. |
| | медико-биологические | Ограничения тренировки и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм.<br>Учет индивидуальных особенностей.<br>Рациональное питание. Витаминизация. |
| Учебно-тренировочный этап (до 2 лет, свыше 2 лет) | педагогические | Соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки.<br>Планирование нагрузки и построение учебно-тренировочного процесса.<br>Рациональная разминка и заключительная часть учебно- тренировочных занятий и соревнований.<br>Режим жизни и спортивной деятельности.<br>Условия для тренировки и отдыха.<br>Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом.<br>Постоянство времени учебно-тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха.<br>Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы.<br>Ограничения тренировки и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм.<br>Учет индивидуальных особенностей. |
| | медико-биологические | Рациональное питание. Гидропроцедуры, баня, сауна.<br>Массаж: классический (восстановительный, общий),<br>Физические средства: электростимуляция, УВЧ-терапия, электрофорез, ингаляция и другие.<br>Фармакологические: БАД, витамины, минералы, анти-оксиданты и другие. |
| | психологичес-кие | Психотерапия.<br>Вербальные методы: самонастройка и другие.<br>Аппаратные: акупунктура, электростимуляция и др.<br>Комплексные: психогигиена, психологическая разгрузка, комфортные условия быта. |

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

связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить - сначала применяются средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

# 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

## 3.1. Требования к результатам реализации Программы

Результатом реализации Программы является:

*На этапе начальной подготовки:*

- формирование интереса к занятиям спортом, освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «спортивная акробатика»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе); общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная акробатика»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение учебно-тренировочного плана, режима восстановления и питания, овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «спортивная акробатика»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Показателями выполнения требований к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки, являются:

выполнение контрольно-переводных и спортивных нормативов по годам и этапам подготовки;

овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по организации и проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований (начиная с учебно-тренировочного этапа);

выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов (спортивных званий) в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией.

### 3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

По заявлению обучающегося или одного из родителей (законного представителя) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на обучение по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (при её реализации в учреждении).

### 3.3. Виды (формы) контроля

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки к соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

В спортивной практике принято выделять следующие виды контроля:

- этапный контроль – для оценки кумулятивного тренировочного эффекта (т.е. прироста показателей в ходе длительных тренировок);
- текущий контроль – для оценки тренировочного эффекта нескольких тренировочных занятий;
- оперативный контроль - для оценки срочного эффекта одного учебно-тренировочного занятия или его части;
- контроль за соревновательными воздействиями имеет два направления: контроль за результатами соревнований и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Контроль за результатами соревнований заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в определенном (чаще всего годичном) цикле подготовки. И часто используется как критерий, позволяющий оценить состояние спортивной формы обучающихся.

Оценку эффективности соревновательной деятельности можно

получить с помощью измерительной техники, которая позволяет регистрировать десятки различных показателей соревновательного упражнения и соревновательной деятельности.

Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых обучающимися.

Контроль за состоянием подготовленности обучающегося предусматривает:

1) оценка специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

2) оценка технической подготовленности. Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий при выполнении соревновательных и учебно-тренировочных упражнений.

3) оценка тактической подготовленности. Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий обучающихся (команды), направленных на достижение успеха в соревнованиях. Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

4) оценка теоретической подготовленности. Контроль за теоретической подготовленностью заключается в оценке знаний по следующим вопросам:

- общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;
- знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;
- знание теории и практики легкоатлетического спорта;
- знание вопросов психологической подготовки;
- знание вопросов гигиенического режима, врачебного контроля и самоконтроля;
- знание вопросов профилактики травматизма в специализированном виде спортивной акробатики;
- знание правил соревнований по спортивной акробатике.

5) к оценке психологического состояния и поведения на соревнованиях следует подходить особенно внимательно, поскольку они весьма вариативны и во многом определяются индивидуальными особенностями человека.

Контроль за факторами внешней среды. В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсмена бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволили ему (команде) показать высокие результаты. К таким факторам относятся:

- климат конкретной географической местности;
- состояние спортивного сооружения или соревновательных трасс (их покрытие, освещенность, размеры, микроклимат, условия скольжения на льду или снегу);
- качество спортивного инвентаря и оборудования;
- социально-психологическая обстановка, продолжительность переездов, условий размещения, питания и отдыха спортсменов;
- объективность судейства.

Одной из основных задач контроля является рациональный подбор комплекса тестов.

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода занимающихся на следующий год этапа спортивной подготовки существует система нормативов, которая последовательно охватывает весь период спортивной подготовки.

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины.

Для групп этапа начальной подготовки нормативы носят, главным образом, контролирующий характер, тогда как для групп учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода обучающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Основными критериями оценки обучающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещений занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Критериями оценки для обучающихся на учебно-тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов физических нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, выполнение разрядных нормативов. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по СФП.

### 3.4. 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.

Таблица 13

**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 14

| № 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» | | | | | | | | | | |

*Сроки и методика проведения контроля*

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол приема контрольных нормативов, который хранится в организации.

Основные правила проведения тестирования:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам;
- соблюдение методических указаний по обработке полученных результатов;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации о результатах тестирования.

## 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»

Рабочая программа – основной документ, который составляется для каждого этапа спортивной подготовки.

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Таблица 15

**Учебно-тематический план по теоретической подготовке**

| Темы по теоретической подготовке на спортивном этапе | Объем времени в год (часы) | Сроки прове-дения | Краткое содержание |
|---|---|---|---|
| *Всего на этапе НП (до года и свыше года):* | *19/25* | | |
| История возникновения вида спорта и его развитие | 2,5/2 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ФК - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 1,5/2 | октябрь | Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК, как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физкультурой | 1,5/2 | 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 | 1,5/2 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спорта |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | 1,5/2 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях ФК и спортом. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта. Самоконтроль в процессе занятий фк и спортом | 1,5/2 | февраль | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта. Теоретические основы обучения базовым элементам. Правила вида спорта. | 3,5/4 | март-апрель | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. Положение о спортивном |
| Теоретические основы обу-чения базовым элементам техники и тактики | 1,5/2 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 1,5/3 | июнь | Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Режим дня и питание обучающихся | 2,5/4 | июль | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. |
| *Всего на этапе УТ (до трех лет и свыше трех* | *67/78* | | |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 4/5 | сентябрь | ФК и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль ФК в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в |
| История возникновения олимпийского движения | 4/5 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся | 4/5 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное |
| Физиологические основы физической культуры | 4/5 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 9/5 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Правила вида спорта. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 12/15 | февраль-апрель | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | 4/5 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | 4/5 | июнь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 22/28 | июль-август | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий разделен на разделы, но в связи со спецификой учебно-тренировочных занятий по виду спорта «спортивная акробатика», границы между ними несколько размыты. Тренер-преподаватель строит работу таким образом, чтобы не нарушать целостность учебно-тренировочного процесса, учитывая тренировочные цели, задачи физического воспитания и конкретные перспективы занимающихся.

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 по каждому этапу спортивной подготовки

Таблица 16

**Годовой план-график распределения учебных часов на этапе НП-1**

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | м е с я ц ы | | | | | | | | | | | | Всего часов | % | % ФССП |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | | 59 | 32 | **25-37** |
| | *Самостоятельная работа* | | | *2* | *1* | *2* | | *1* | | | *1* | *10* | *24* | *41* | | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | | 47 | 15 | **13-17** |
| 3 | Участие в соревнованиях | | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | 3 | 1 | |
| 4 | Техническая подготовка | 13 | 16 | 14 | 11 | 15 | 14 | 15 | 16 | 15 | 13 | 8 | | 150 | 48 | **42-54** |
| 5 | Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка | 1 | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | 4 | 2 | **1-2** |
| | *Самостоятельная работа* | | | | | | | | | | | | *2* | *2* | | |
| 6 | Инструкторская, судейская практика | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2 | | | 2 | | | | | 2 | | | | 6 | 2 | **1-2** |
| | **Спортивная подготовка** | **26** | **26** | **24** | **25** | **24** | **24** | **27** | **26** | **26** | **25** | **16** | | | | |
| | ***Самостоятельная работа*** | | | *2* | ***1*** | ***2*** | | ***1*** | | | ***1*** | ***10*** | ***26*** | | | |
| | **Общее количество часов** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **24** | **28** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **312** | **100** | **100** |

Таблица 17

**Годовой план-график распределения учебных часов на этапе НП-2**

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | м е с я ц ы | | | | | | | | | | | | Всего часов | % | % ФССП |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | | 52 | 30 | **25-37** |
| | *Самостоятельная работа* | | | *1* | *1* | *2* | | *2* | | | *2* | *10* | *24* | *42* | | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | | 53 | 17 | **13-17** |
| 3 | Участие в соревнованиях | | | | 2 | | | 2 | | | 2 | | | 6 | 2 | **1-3** |
| 4 | Техническая подготовка | 13 | 16 | 16 | 10 | 15 | 15 | 13 | 17 | 14 | 11 | 7 | | 147 | 47 | **42-54** |
| 5 | Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка | 1 | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | 4 | 2 | **1-2** |
| | *Самостоятельная работа* | | | | | | | | | | | | *2* | *2* | | |
| 6 | Инструкторская, судейская практика | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2 | | | 2 | | | | | 2 | | | | 6 | 2 | **1-2** |
| | **Спортивная подготовка** | **26** | **26** | **25** | **25** | **24** | **24** | **26** | **26** | **26** | **24** | **16** | | | | |
| | ***Самостоятельная работа*** | | | ***1*** | *1* | ***2*** | | ***2*** | | | ***2*** | ***10*** | ***26*** | | | |
| | **Общее количество часов** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **24** | **28** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **312** | **100** | **100** |

Таблица 18

**Годовой план-график распределения учебных часов на этапе НП-3**

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | м е с я ц ы | | | | | | | | | | | | Всего часов | % | % ФССП |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | | 52 | 30 | **25-37** |
| | *Самостоятельная работа* | | | *1* | *1* | *2* | | *2* | | | *2* | *10* | *24* | *42* | | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | | 53 | 17 | **13-17** |
| 3 | Участие в соревнованиях | | | | 2 | | | 2 | | | 2 | | | 6 | 2 | **1-3** |
| 4 | Техническая подготовка | 13 | 16 | 16 | 10 | 15 | 15 | 13 | 17 | 14 | 11 | 7 | | 147 | 47 | **42-54** |
| 5 | Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка | 1 | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | 4 | 2 | **1-2** |
| | *Самостоятельная работа* | | | | | | | | | | | | *2* | *2* | | |
| 6 | Инструкторская, судейская практика | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2 | | | 2 | | | | | 2 | | | | 6 | 2 | **1-2** |
| | **Спортивная подготовка** | **26** | **26** | **25** | **25** | **24** | **24** | **26** | **26** | **26** | **24** | **16** | | | | |
| | ***Самостоятельная работа*** | | | ***1*** | *1* | ***2*** | | ***2*** | | | ***2*** | ***10*** | ***26*** | | | |
| | **Общее количество часов** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **24** | **28** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **312** | **100** | **100** |

Таблица 19

**Годовой план-график распределения учебных часов на этапе УТ-1**

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | м е с я ц ы | | | | | | | | | | | | Всего часов | % | % ФССП |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 3 | | 3 | | 2 | | | | 3 | | | | 11 | 11 | **9-11** |
| | *Самостоятельная работа* | | *2* | *1* | *2* | | *2* | *1* | *2* | | *2* | *4* | *30* | *46* | | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | | 73 | 19 | **18-24** |
| | *Самостоятельная работа* | | *1* | | *2* | *4* | | *4* | | *2* | *2* | *4* | *8* | 27 | | |
| 3 | Участие в соревнованиях | | 4 | | 4 | 4 | | 4 | 2 | 4 | 4 | | | 26 | 5 | **2-7** |
| 4 | Техническая подготовка | 31 | 24 | 27 | 24 | 17 | 29 | 23 | 29 | 19 | 21 | 26 | | 170 | 52 | **44-54** |
| 5 | Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка | 1 | | 1 | 1 | 1 | 2 | | 1 | | 2 | | | 9 | 5 | **4-6** |
| | *Самостоятельная работа* | | *1* | *1* | | *4* | | *1* | | *2* | | *4* | *4* | *17* | | |
| 6 | Инструкторская, судейская практика | | 4 | | 4 | 4 | | 4 | 2 | 4 | 4 | | | 26 | 5 | **3-5** |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2 | 1 | 2 | 2 | | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | | | 15 | 3 | **1-4** |
| | **Спортивная подготовка** | **44** | **40** | **40** | **42** | **34** | **38** | **40** | **42** | **38** | **40** | **32** | **42** | | | |
| | ***Самостоятельная работа*** | | *4* | *2* | *4* | *8* | *2* | *6* | *2* | *4* | *4* | *12* | | | | |
| | **Общее количество часов** | **44** | **44** | **42** | **46** | **42** | **40** | **46** | **44** | **42** | **44** | **44** | **42** | **520** | **100** | **100** |

Таблица 20

**Годовой план-график распределения учебных часов на этапе УТ-2**

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | м е с я ц ы | | | | | | | | | | | | Всего часов | % | % ФССП |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 3 | | 3 | | 2 | | | | 3 | | | | 11 | 11 | **9-11** |
| | *Самостоятельная работа* | | *2* | *1* | *2* | | *2* | *1* | *2* | | *2* | *4* | *30* | *46* | | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | | 73 | 19 | **18-24** |
| | *Самостоятельная работа* | | *1* | | *2* | *4* | | *4* | | *2* | *2* | *4* | *8* | 27 | | |
| 3 | Участие в соревнованиях | | 4 | | 4 | 4 | | 4 | 2 | 4 | 4 | | | 26 | 5 | **2-7** |
| 4 | Техническая подготовка | 31 | 24 | 27 | 24 | 17 | 29 | 23 | 29 | 19 | 21 | 26 | | 170 | 52 | **44-54** |
| 5 | Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка | 1 | | 1 | 1 | 1 | 2 | | 1 | | 2 | | | 9 | 5 | **4-6** |
| | *Самостоятельная работа* | | *1* | *1* | | *4* | | *1* | | *2* | | *4* | *4* | *17* | | |
| 6 | Инструкторская, судейская практика | | 4 | | 4 | 4 | | 4 | 2 | 4 | 4 | | | 26 | 5 | **3-5** |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2 | 1 | 2 | 2 | | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | | | 15 | 3 | **1-4** |
| | **Спортивная подготовка** | **44** | **40** | **40** | **42** | **34** | **38** | **40** | **42** | **38** | **40** | **32** | **42** | | | |
| | ***Самостоятельная работа*** | | *4* | *2* | *4* | *8* | *2* | *6* | *2* | *4* | *4* | *12* | | | | |
| | **Общее количество часов** | **44** | **44** | **42** | **46** | **42** | **40** | **46** | **44** | **42** | **44** | **44** | **42** | **520** | **100** | **100** |

Таблица 21

**Годовой план-график распределения учебных часов на этапе УТ-3**

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | м е с я ц ы | | | | | | | | | | | | Всего часов | % | % ФССП |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 6 | 10 | **9-11** |
| | *Самостоятельная работа* | | *2* | *1* | *2* | | *2* | *1* | *2* | | *2* | *4* | *30* | *46* | | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | | 78 | 20 | **18-24** |
| | *Самостоятельная работа* | | *1* | | *2* | *4* | | *4* | | *2* | *2* | *4* | *8* | 27 | | |
| 3 | Участие в соревнованиях | | 4 | | 4 | 4 | | 4 | 2 | 4 | 4 | | | 26 | 5 | **2-7** |
| 4 | Техническая подготовка | 31 | 23 | 29 | 24 | 16 | 28 | 23 | 28 | 20 | 22 | 26 | | 270 | 52 | **44-54** |
| 5 | Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка | 1 | | 1 | 1 | 1 | 2 | | 1 | | 2 | | | 9 | 5 | **4-6** |
| | *Самостоятельная работа* | | *1* | *1* | | *4* | | *1* | | *2* | | *4* | *4* | *17* | | |
| 6 | Инструкторская, судейская практика | | 4 | | 4 | 4 | | 4 | 2 | 4 | 4 | | | 26 | 5 | **3-5** |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2 | 1 | 2 | 2 | | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | | | 15 | 3 | **1-4** |
| | **Спортивная подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ***Самостоятельная работа*** | | | *2* | | *3* | | *2* | | *3* | | *27* | *33* | *70* | | |
| | **Общее количество часов** | **44** | **44** | **42** | **46** | **42** | **40** | **46** | **44** | **42** | **44** | **44** | **42** | **520** | **100** | **100** |

Таблица 22

**Годовой план-график распределения учебных часов на этапе УТ-4**

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | м е с я ц ы | | | | | | | | | | | | Всего часов | % | % ФССП |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 4 | | 4 | | | | 6 | 6 | | 4 | | | 24 | 9 | **9-11** |
| | *Самостоятельная работа* | | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | | | *2* | *2* | *8* | *10* | *32* | | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 7 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | | 72 | 21 | **18-24** |
| | *Самостоятельная работа* | | *2* | | *2* | *4* | | *2* | | *2* | *2* | *10* | *35* | *59* | | |
| 3 | Участие в соревнованиях | | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | | | 32 | 5 | **2-7** |
| 4 | Техническая подготовка | 38 | 34 | 26 | 29 | 27 | 37 | 27 | 28 | 29 | 24 | 25 | | 324 | 52 | **46-54** |
| 5 | Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 11 | 5 | **4-6** |
| | *Самостоятельная работа* | | | | *4* | *2* | | *2* | | *2* | *2* | *4* | *5* | *21* | | |
| 6 | Инструкторская, судейская практика | | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | | | 32 | 5 | **3-5** |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | | | 17 | 3 | **1-6** |
| | **Спортивная подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ***Самостоятельная работа*** | | *4* | *2* | *8* | *8* | *2* | *4* | | *6* | *6* | *22* | *50* | | | |
| | **Общее количество часов** | **52** | **54** | **50** | **54** | **52** | **48** | **54** | **52** | **52** | **52** | **54** | **50** | **624** | **100** | **100** |

Таблица 23

**Годовой план-график распределения учебных часов на этапе УТ-5**

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов | % | % ФССП |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 4 | | 4 | | | | 6 | 6 | | 4 | | | 24 | 9 | **9-11** |
| | *Самостоятельная работа* | | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | | | *2* | *2* | *8* | *10* | *32* | | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 7 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | | 72 | 21 | **18-24** |
| | *Самостоятельная работа* | | *2* | | *2* | *4* | | *2* | | *2* | *2* | *10* | *35* | *59* | | |
| 3 | Участие в соревнованиях | | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | | | 32 | 5 | **2-7** |
| 4 | Техническая подготовка | 38 | 34 | 26 | 29 | 27 | 37 | 27 | 28 | 29 | 24 | 25 | | 324 | 52 | **46-54** |
| 5 | Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 11 | 5 | **4-6** |
| | *Самостоятельная работа* | | | | *4* | *2* | | *2* | | *2* | *2* | *4* | *5* | *21* | | |
| 6 | Инструкторская, судейская практика | | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | | | 32 | 5 | **3-5** |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | | | 17 | 3 | **1-6** |
| | **Спортивная подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ***Самостоятельная работа*** | | *4* | *2* | *8* | *8* | *2* | *4* | | *6* | *6* | *22* | *50* | | | |
| | **Общее количество часов** | **52** | **54** | **50** | **54** | **52** | **48** | **54** | **52** | **52** | **52** | **54** | **50** | **624** | **100** | **100** |

## 5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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 со Всероссийским реестром видов спорта, а также таблицей 24.

Таблица 24

**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 |

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 ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

## 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).

### 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, 25, 26

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 25

**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 26

**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. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Актуальная ЕВСК по спортивной акробатике;
3. Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте (Париж, 19 октября 2005 г.);
4. Федеральный закон «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ;
5. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
6. Правила соревнований по спортивной акробатике.

## Список литературных источников


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

**Перечень Интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации http://minsport.gov.ru/
2. Федерация спортивной акробатики: https://www.acrobatica-russia.ru/?ysclid=mng1bb365x675353289
3. Олимпийский комитет России http://www.olympic.ru/
4. Российское антидопинговое агентство http://www.rusada.ru/
5. Министерство здравоохранения Российской Федерации https://www.rosminzdrav.ru/
6. Спортивная Россия национальная информационная http://www.infosport.ru/http://infosport.ru/
7. Головная научно-методическая библиотека по физической культуре и спорту НГУ имени П.Ф.Лесгафта http://lesgaft.spb.ru/ru/lib/biblioteka
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru/
9. Библиотека международной спортивной информации http://bmsi.ru/