

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 22»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Принято
на заседании Педагогического совета
Протокол № 4
от «15» января 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО СШ № 22

Е.В. Охлюев

«15» января 2024 г.

Приказ № 02 о/д

от «15» января 2024 г.

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

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта спортивная акробатика, утвержденного приказом Министерства
спорта Российской Федерации от 02.11.2022 г. № 910)*

Срок реализации Программы: **12 лет**

Разработчики:

Алексеева С.В.- заместитель директора,

Маркова Н.В.-инструктор-методист,

Ахметшина Э.Ф. -инструктор-методист

Шатунова Т.Г. - тренер-преподаватель

Шаймиева В.Ф.- тренер-преподаватель

г. Уфа - 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
1.1.	Краткая характеристика вида спорта.....	3
1.2.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика».....	5
1.3.	Специфика организации учебно-тренировочного процесса.....	5
1.4.	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки.....	5
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	7
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку.....	7
2.2.	Объем Программы.....	7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.4.	Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях.....	10
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план.....	10
2.6.	Календарный план воспитательной работы.....	13
2.7.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	15
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики.....	18
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	19
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	23
3.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.....	24
3.2.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.....	28
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	29
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	37
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки.....	37
4.2.	Учебно-тематический план.....	48
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	52
5.1.	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.....	52
5.2.	Уровень спортивной квалификации.....	59
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	60
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы.....	60
6.2.	Кадровые условия реализации Программы.....	62
VII.	ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	63
7.1.	Список библиографических источников.....	63
7.2.	Перечень аудиовизуальных материалов.....	64
7.3.	Перечень Интернет-ресурсов.....	64

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» и дисциплине «мужские группы», «женские группы», «смешанные пары», «мужские пары», «женские пары» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденного приказом Минспорта России от 2 ноября 2022 г. № 910 (далее ФССП) и определяет условия и требования к спортивной подготовке по спортивной акробатике в МБУ ДО СШ № 22.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовка резерва в спортивные сборные команды города Уфы, Республики Башкортостан и России.

1.1. Краткая характеристика вида спорта

Спортивная акробатика - неолимпийский вид спорта; соревнования в выполнении акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры.

Спортивная акробатика делится на пять видов:

- женские пары;
- мужские пары;
- смешанные пары;
- женские группы (три человека);
- мужские группы (четыре человека).

Классификация упражнений

- упражнения балансового характера (статика);
- упражнения вольтижного характера (броски);
- упражнения темпового характера;
- комбинированные упражнения.

Спортивная акробатика характеризуется сложной полиструктурной формой упражнений преимущественно прыжкового характера, большим объемом и интенсивностью физических нагрузок с выполнением динамических и статических упражнений по удержанию массы собственного тела и партнеров. Спортивная акробатика успешно развивает силу, ловкость, гибкость, быстроту, координацию движений, ориентировку в пространстве, учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятие о красоте тела.

Важное место в спортивной акробатике занимают такие виды искусства как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный вкус, чувства ритма, согласованность движений с музыкой. Во всех видах акробатики (прыжковая, парная, групповая) существует единая система подготовки. Парные упражнения подразделяются на мужские, женские и смешанные. Функции партнеров четко определены. Нижний подбрасывает, ловит и удерживает партнера, а также обеспечивает его безопасность в случае неудачного исполнения или срыва. Верхний выполняет упоры, стойки, равновесия, перевороты, сальто и другие элементы на различных частях тела нижнего и с его помощью.

В групповых упражнениях (женские тройки, мужские четверки) ярко выражено разделение на балансирование и вольтиж. В балансовых упражнениях участники должны показать умение строить пирамиды на бедрах, ступнях или плечах нижнего. В вольтижном упражнении верхний (а иногда и средний) выполняет с помощью партнеров полеты, перевороты и сальто от одного партнера к другому.

Упражнения классификационной программы представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя групповые вольтижные упражнения, акробатические прыжки, упражнения в балансировании и элементы танца, пластики, хореографии.

Как вид спорта спортивная акробатика выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин представлен в таблице № 1.

Спортивная акробатика 0810001511Я	пара - балансовое упражнение	0810011811Я
	пара - темповое упражнение	0810021811Я
	пара - многоборье	0810031811Я
	пара - комбинированное упражнение	0810171811Я
	смешанная пара - балансовое упражнение	0810041811Я
	смешанная пара - темповое упражнение	0810051811Я
	смешанная пара - многоборье	0810061811Я
	смешанная пара - комбинированное упражнение	0810181811Я
	тройка - балансовое упражнение	0810071811Б
	тройка - темповое упражнение	0810081811Б
	тройка - многоборье	0810091811Б
	тройка - комбинированное упражнение	0810191811Б
	четверка - балансовое упражнение	0810101811А
	четверка - темповое упражнение	0810111811А
	четверка - многоборье	0810121811А
	четверка - комбинированное упражнение	0810201811А
	командные соревнования	0810131811Л

Парные упражнения подразделяются на *мужские (2 юноши), женские (2 девушки) и смешанные (юноша и девушка)*. Функции партнеров четко определены. «Нижний» подбрасывает, ловит и удерживает партнера, а также обеспечивает его безопасность в случае неудачного исполнения или срыва, «верхний» выполняет упоры, стойки, равновесия, перевороты, сальто и другие элементы на различных частях тела «нижнего» и с его помощью.

В групповых упражнениях (женская тройка - 3 девушки, мужская четверка - 4 юноши) ярко выражено разделение на балансирование и вольтиж. В балансовых упражнениях участники должны показать умение строить пирамиды на бедрах, ступнях или плечах нижнего, тем самым демонстрируя силу, баланс, гибкость и ловкость. В вольтижном упражнении верхний (а иногда и средний) выполняет с помощью партнеров полеты, перевороты и сальто от одного партнера к другому.

Во всех видах акробатики существует единая система подготовки. Упражнения классификационной программы представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее групповые вольтижные упражнения, акробатические прыжки, упражнения в балансировании и элементы танца, пластики, хореографии.

Спортсмены (программы КМС, МС) выполняют 3 типа акробатических упражнений: статическое (балансовое), динамическое (вольтижное) и комбинированное, каждое с их собственными характеристиками.

Характеристика *балансовых упражнений* заключается в том, что партнеры находятся в постоянном контакте в течение всего времени, пока выполняются парно-групповые элементы. Парные/групповые балансовые элементы включают в себя статические удержания, входы или движения из одного статического положения в другое.

Мужские и женские группы строят пирамиды 3 типов:

- обычные фиксированные пирамиды, которые имеют только одно статическое удержание продолжительностью 3 секунды.
- пирамиды, состоящие из 2-х или 3-х удержаний продолжительностью 3 секунды в каждом.
- переходные пирамиды только в мужских группах.

Выполняя статические (балансовые) элементы: стойки, равновесия, поддержки, акробаты демонстрируют гибкость, умение балансировать на самом вершине выстроенной пирамиды.

Участники должны демонстрировать полеты как индивидуально, так и с помощью, используя разнообразие направлений, вращений, поворотов, различных форм тела и прыжков.

Характерной особенностью *динамических (вольтижных) элементов* является полет, выполняемый с помощью и с кратковременным контактом между партнерами, которые содействуют полету или останавливают его.

Вольтижные упражнения характеризуются бросковыми элементами, во время выполнения которых «верхние» взлетают под самый потолок и успевают не один раз скрутить сальто. Спортсмены, исполняющие роль «нижних», обеспечивают высоту полета и безопасное приземление «верхнего».

Комбинированные упражнения демонстрируют как балансовые, так и вольтижные элементы.

Спортивная акробатика - это вид спорта, в котором самые сложные двигательные действия выполняются в относительно постоянных условиях, где мастерство спортсменов оценивается по трем основным критериям: сложности упражнения, его композиционного построения, исполнительского мастерства, включающего риск, оригинальность, виртуозность.

1.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика» основаны на особенностях вида спорта «спортивная акробатика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная акробатика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

1.3. Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная акробатика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

1.4. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная акробатика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная акробатика»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная акробатика»;

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

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

- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

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

- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

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

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 2.

Таблица № 2

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

* Приказ Министерства спорта России за № 634 от 03.08.2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (п.4.3.).

2.2. Объем Программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика» представлен в таблице № 3.

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6-8	10-12	14-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234	312-416	520-624	728-832	832-936	936-1248

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

Основными формами спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- инструкторская и судейская практика;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль;

- участие в спортивных и иных соревнованиях, тренировочных сборах.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 4

Таблица № 4

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-37	25-37	9-11	9-11	9-11	9-11
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24	20-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	–	5-7	5-7	6-8	6-7
4.	Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54	44-56
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	4-6	4-6	3-5	1-2
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	–	–	3-5	3-5	3-5	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	—	—	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	—	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	—	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	—	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	—	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	—	—	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	—	—	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		—	—
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	—	До 60 суток		

Объем соревновательной деятельности

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

Календарный план официальных спортивных мероприятий на 2023 год представлен в Приложении № 1 к Программе.

2.4. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная акробатика»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

МБУ ДО СШ № 22 направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели с 1 сентября по 31 августа (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлен в таблице № 7

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-37	25-37	9-11	9-11	9-11	9-11
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24	20-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	—	—	5-7	5-7	6-8	6-7
4.	Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54	44-56
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	4-6	4-6	3-5	1-2
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	—	—	3-5	3-5	3-5	3-4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-3

Учебно-тренировочный план, с учетом соотношений видов спортивной подготовки и иных мероприятий
в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Разделы подготовки	ЭНП			Учебно-тренировочный этап					Этап ССМ			ВСМ
	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	
	4,5 часа	6 часов	8 часов	10 часов	10 часов	12 часов	14 часов	16 часов	16 часов	18 часов	18 часов	24 часа
Теоретическая подготовка	2	4	4	6	6	6	8	8	10	10	10	12
Общая физическая подготовка	68	93	127	48	48	56	66	74	74	84	84	112
Специальная физическая подготовка	40	53	70	94	94	112	132	150	150	168	168	250
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	26	26	32	36	42	42	56	56	76
Техническая подготовка	98	130	174	218	218	262	305	350	350	390	390	550
Хореографическая подготовка	20	26	33	88	86	108	123	144	134	142	142	160
Психологическая подготовка	2	2	4	10	10	12	14	16	24	28	28	12
Контрольные нормативы	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	12
Восстановительные мероприятия	-	-	-	10	10	12	14	16	16	20	20	26
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	14	16	18	22	24	24	28	28	38
Общее количество часов	234	312	416	520	520	624	728	832	832	936	936	1248

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<i>Профориентационная деятельность</i>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	<i>Здоровьесбережение</i>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	<i>Патриотическое воспитание обучающихся</i>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; награждения на указанных мероприятиях;	В течение года
4.	<i>Развитие творческого мышления</i>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах

правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на

получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи

запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План- график
антидопинговых мероприятий МБУ ДО СШ № 22 г. Уфа

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	Честная игра	тренеры отделений	июнь- август
	2. Теоретическое занятие	Ценности спорта. Честная игра	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	по назначению
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		тренеры отделений	ежемесячно
	4.Антидопинговая викторина	Играй честно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	по назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Лица проходящие спортивную подготовку	январь
	6. Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	тренеры отделений	май сентябрь
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	октябрь, декабрь
	1. Веселые старты	честная игра	тренеры отделений	июнь- август
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Лица проходящие спортивную подготовку	январь
	3.Антидопинговая викторина	Играй честно	Ответственный за антидопинговое	по назначению

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			обеспечение в регионе РУСАДА	
	4.Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	октябрь, декабрь
	5.Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	тренеры отделений	май, сентябрь
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Лица проходящие спортивную подготовку	январь
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	октябрь, декабрь

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила спортивной акробатики, правила поведения на площадке (гимнастическом ковре) и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров-преподавателей дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. 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 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 занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и 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.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки:

разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Учебно-тренировочные группы (все периоды)				
1.	- освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами; - выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист
Группы ССМ, ВСМ				
1.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист
2.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели

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

Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО)

Основными целями УМО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровня общей и специальной работоспособности и подготовленности спортсменов.

Задачи УМО:

- диагностика и оценка состояния здоровья физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;

- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность; - комплексная оценка общей и специальной работоспособности. Занимающиеся, начиная с групп этапа начальной подготовки, должны пройти углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования (УМО) позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Углубленное медицинское обследование:

1. Комплексная клиническая диагностика
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния
3. Оценка сердечно-сосудистой системы
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена
5. Контроль над состоянием центральной нервной системы
6. Уровень функционирования периферической нервной системы
7. Состояние вегетативной нервной системы
8. Контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата
9. Уровень физического развития и морфологическое состояние
10. Оценка состояния системы крови
11. Оценка состояния эндокринной системы
12. Оценка состояния системы пищеварения
13. Оценка состояния мочеполовой системы
14. Общая оценка состояния организма

Необходимым предварительным условием медицинского вмешательства является дача информированного добровольного согласия гражданина или его законного представителя. Информированное добровольное согласие на медицинское вмешательство дает один из родителей или иной законный представитель в отношении лица, не достигшего совершеннолетия. Согласие или отказ оформляются в письменной форме, подписывается гражданином, одним из родителей (законным представителем), медицинским работником учреждения и хранится в медицинской документации лица, проходящего спортивную подготовку.

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов; - проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких

нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях; - способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической

регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;

- этапные комплексные обследования;

- углубленные комплексные обследования;

- обследования соревновательной деятельности.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;

- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и тренировочных поединков.

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем -

локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также 19 объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

План медицинских, медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1.	Психолого-педагогические и медикобиологические средства: - упражнения на растяжение. - разминка; - массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; - искусственная активизация мышц; - психорегуляция мобилизующей направленности. - чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности - комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый - сеансы аэроионотерапии; - психорегуляция реституционной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	В течении года	Тренеры-преподаватели

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная акробатика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная акробатика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная акробатика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная акробатика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

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.

3.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки

1. *Бег 30 м (6 х 5 м).* На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При изменениях направления движения обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. *Челночный бег (3 х 10 м).* Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

3. *Непрерывный бег в свободном темпе.* Проводится на беговой дорожке стадиона.

4. *Подтягивания на перекладине.* Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).

5. *Сгибание разгибание рук в упоре лежа* выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

6. *Подъем туловища к ногам из положения, лёжа на спине,* ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд;

7. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

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 тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на тренировочном этапе

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

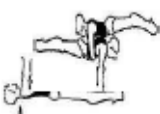
Стандартная программа тестирования включает:

- 1) бег 30 м со старта;
- 2) челночный бег 3х10 м;
- 3) бег 500 м;
- 4) непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.;

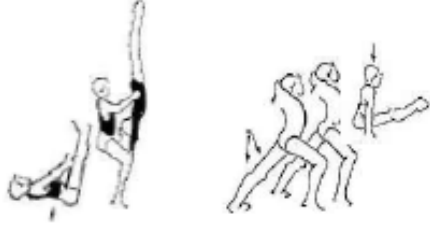
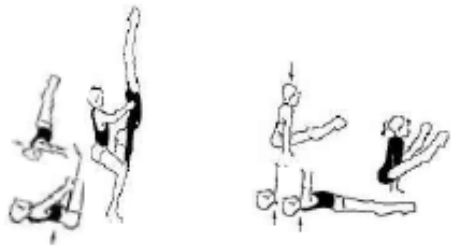
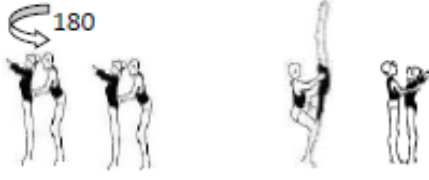
- 5) толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3м) правой рукой (не менее 4 м);
- 6) подтягивания на перекладине;
- 7) отжимания на брусьях;
- 8) подъем туловища лежа на полу;
- 9) прыжок в длину с места.

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 тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

Обязательная техническая программа для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "спортивная акробатика"

Техническое мастерство (максимальная оценка-10 баллов)	Элементы баланса	
	смешанные и женские пары	мужские пары
		
		
	женские группы	мужские группы
		
		
	Элементы вольтиж	
	смешанные и женские пары	мужские пары
		
		
		
		
	женские группы	мужские группы
		
		
		
		
	индивидуальные элементы	
		

*при отсутствии партнера у занимающегося, необходимо сдать только индивидуальные элементы

Техническое мастерство (максимальная оценка-10 баллов)	элементы баланса	
	смешанные и женские пары	мужские пары
		
	женские группы	мужские группы
		
	элементы вольтиж	
	смешанные и женские пары	мужские пары
		
	женские группы	мужские группы
		
	индивидуальные элементы	
		

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) бег 100 м со старта;
- 2) бег 1000 м;
- 3) подтягивания на перекладине;
- 4) отжимания на брусьях;
- 5) прыжок в длину с места;
- 6) наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

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 тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

Обязательная техническая программа для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "спортивная акробатика"

Техническое мастерство (максимальная оценка-10 баллов)	женские и смешанные пары	мужские пары
	женские группы	мужские группы
	женские и смешанные пары	мужские пары
	женские группы	мужские группы
Спортивный разряд	индивидуальные элементы	
	Кандидат в мастера спорта	

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе высшего спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) бег 100 м со старта;
- 2) бег 1000 м;
- 3) подтягивания на перекладине;
- 4) отжимания на брусьях;

5) прыжок в длину с места;

6) наличие спортивного звания «Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса».

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 тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

3.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки

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

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма, занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка 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.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

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

*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	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее	
			2	1	4	2
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	количество раз	не менее		не менее	
			10	8	12	10
2.3.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	3	7	5
2.4.	Исходное положение –	с	не менее		не менее	

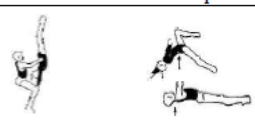
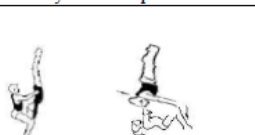
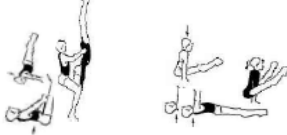
	стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия		5		5	
2.5.	Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	–	9	–
2.6.	Исходное положение – 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		не менее	
			–	5	–	9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная акробатика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	мальчики/ юноши/ юниоры
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			8	6
2.2.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее	
			10	

2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее 5	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее 5	
2.5.	Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее 10	
2.6.	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	12	–
2.7.	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения	с	–	10
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»		

УТЭ-1,2 г.о.

Техническое мастерство (максимальная оценка-10 баллов)	элементы баланса	
	смешанные и женские пары	мужские пары
		
	женские группы	мужские группы
		
	элементы вольтиж	
	смешанные и женские пары	мужские пары
		
	женские группы	мужские группы
		
	индивидуальные элементы	
		
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд	

*при отсутствии партнера у обучающегося, необходимо сдать только индивидуальные элементы

УТЭ-3 г.о.

Техническое
мастерство
(максимальная
оценка-10
баллов)

женские и смешанные пары	мужские пары
женские группы	мужские группы
женские и смешанные пары	мужские пары
женские группы	мужские группы
индивидуальные элементы	

УТЭ-4 г.о.

Техническое
мастерство
(максимальная
оценка-10 баллов)

женские и смешанные пары	мужские пары
женские группы	мужские группы
женские и смешанные пары	мужские пары
женские группы	мужские группы

	индивидуальные элементы	
		

УТЭ-5 з.о.

Техническое мастерство (максимальная оценка-10 баллов)	женские и смешанные пары	мужские пары
	 	 
	женские группы	мужские группы
	 	 

женские и смешанные пары	мужские пары
  	  
женские группы	мужские группы
      или      	   или     
индивидуальные элементы	
  	

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная
акробатика»*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			42	36
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	не менее	
			8	5
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

ЭССМ-1,2 г.о.

Техническое мастерство (максимальная оценка-10 баллов)	женские и смешанные пары	мужские пары
	 	 

женские группы	мужские группы
женские и смешанные пары	мужские пары
женские группы	мужские группы
индивидуальные элементы	

ЭССМ-3 г.о. и последующие

Техническое мастерство (максимальная оценка-10 баллов)	женские и смешанные пары	мужские пары
	женские группы	мужские группы
	женские и смешанные пары	мужские пары
	женские группы	мужские группы
	индивидуальные элементы	

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления
и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная акробатика»*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	не менее	
			8	5
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика (далее - программа):

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Основная цель тренировки на данном этапе - осуществление физической и координационной подготовки к выполнению простейших акробатических упражнений. Учебно-тренировочная программа в группах начальной подготовки 1 года является единой для всех видов акробатики. В группах НП свыше 1 года осуществляется начальная специализация по видам акробатики.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения, общеразвивающие упражнения, хореографические упражнения, гимнастические упражнения, парно-групповые упражнения. Наряду с применением подвижных игр упражнений ОФП, следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Двигательные навыки у юных акробатов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Процесс подготовки должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать более 3 дней. Дети этапа начальной подготовки принимают участие в групповых и школьных соревнованиях.

Первый год подготовки

1.ОФП - строевые упражнения- разновидности ходьбы, бега, прыжков.

- лазание по гимнастической стенке и скамейке,
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кросс до 500 метров
- подвижные игры «День и ночь», «Ловишки», «Хвостики».

2. СФП

- упражнения для развития ловкости,
- упражнения для развития гибкости (из седа на полу наклоны вперед, мост из положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя, шпагаты).
- упражнения на развитие быстроты, силы (прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение, приседания на двух ногах и на одной, сгибание рук в упоре лежа подтягивания в висе лежа и в висе, поднимание туловища из положения лежа на спине и животе, прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением, поднимание прямых ног из положения лежа до касания пола за головой и лежа на возвышении)
- упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы, поворотов).
- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления)

3.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореография. Акробатические упражнения:

- группировка стоя, лежа, сидя;
- перекаты вперед, назад, в стороны;
- кувырок в группировке вперед и назад;
- стойка на лопатках с опорой руками;
- равновесие на одной ноге (ласточка).

Соединения:

- из основной стойки – группировка, перекат назад в стойку на лопатках;
- из положения лежа на животе перекат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги, - «мост»;
- «полушпагат», сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекатом назад – стойка на лопатках.

Второй год подготовки

1.ОФП

- строевые упражнения
- разновидности ходьбы, бега, прыжков.
- лазание по гимнастической стенке и скамейке,
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кроссовый бег, прыжки в длину с места и разбега
- подвижные игры «Хвостики», «Белые медведи», «Третий лишний», «Утки и охотники», «Пионербол».

2. СФП

- повторение программы 1 года обучения,
- упражнения для развития ловкости, координации (ОРУ, упражнения на гимнастической скамейке – разновидности прыжков, поворотов; прыжки через скакалку.
- упражнения для развития гибкости, (разновидности «мостов», шпагаты с возвышения, наклоны вперед из положения сидя и стоя).
- упражнения для развития силы и быстроты (сгибание рук из виса, поднимание ног из виса до 90 и выше, удержание положения виса углом на 90 градусов).

3 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1 Хореография.

3.2 Акробатические упражнения:

- повторить программу 1-го года подготовки;
- прыжок-кувырок, кувырок вперед с поворотом;
- стойка на голове и руках;
- переворот в сторону (колесо).

3.3 Соединения:

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

Третий год подготовки

1.ОФП

- строевые упражнения
- разновидности ходьбы, бега, прыжков
- лазание по гимнастической стенке и скамейке,
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кроссовый бег, прыжки в длину с места и разбега
- боковое равновесие
- стойки на руках, переворот вперед
- обучение парно-групповым элементам
- подвижные игры «Хвостики», «Белые медведи», «Третий лишний», «Переправа», «Переправа над пропастью».

2. СФП

- повторение программы 2 года обучения,
- упражнения для развития ловкости, координации (ОРУ, упражнения на гимнастической скамейке – разновидности прыжков, поворотов; прыжки через скакалку.
- упражнения для развития гибкости, (разновидности «мостов», шпагаты с возвышения, наклоны вперед из положения сидя и стоя).
- упражнения для развития силы и быстроты (сгибание рук из виса, поднимание ног из виса до 90 и выше, удержание положения виса углом на 90 градусов).

3 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1 Хореография.

3.2 Акробатические упражнения:

- повторить программу 2-го года подготовки;

- прыжок-кувырок, кувырок вперед с поворотом;
- стойка на голове и руках;
- переворот в сторону (колесо).

3.3 Соединения:

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

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап начальной специализации)

На этапе начальной спортивной специализации (ТГ до 2-х лет) разделы по ОФП, СФП и СДП (специальной двигательной подготовке) входят в содержание всех частей занятия. В группах ТГ свыше 2х лет материал по ОФП и СФП составляет основное содержание подготовительной и заключительной частей занятия. В эти годы должны быть заложены основы спортивно-технического мастерства. В этих группах увеличивается объем тренировочных и соревновательных нагрузок, в связи с чем наступает общее утомление и снижение работоспособности. Поэтому, начиная с 3 года подготовки в ТГ, планируются восстановительные мероприятия. Они помогают восстановить работоспособность спортсменов медико-биологическими средствами (рациональное питание, поливитамины, различные виды массажа, сауна, душевые процедуры). Дети должны проходить 1 раз в год углубленное медицинское обследование.

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

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

Основные задачи тренировочного этапа:

- всестороннее развитие физических качеств занимающихся, овладение техникой акробатических упражнений, приобретение разносторонней физической подготовленности и соревновательного опыта, выполнение нормативных требований по ОФП и СФП.
- совершенствование общих, специальных физических и волевых качеств, совершенствование техники в избранном виде акробатики, освоение допустимых тренировочных нагрузок, приобретение соревновательного опыта, выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, и спортивных разрядов, в соответствии с возрастной группой и классификационной программой по избранному виду акробатики.

Первый год подготовки

1. 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 гимнастическом (низком) бревне- ходьба, прыжки, повороты, равновесия);
- общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи, скамейки),
- подвижные игры, с элементами спортивных игр.

2. СФП

- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360,
- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги.

3. Техническая подготовка:

1.1 Хореография.

1.2 Акробатические упражнения:

- равновесие – махом вперед с поворотом кругом, с различными положениями и движениями рук;
- из стойки ноги врозь кувырок вперед в стойку ноги врозь;
- «шпагат» скольжением вперед и назад на левую и правую ногу, поперечный шпагат;
- «мост» из основной стойки – опуститься и встать;
- стойка на руках и кувырок вперед.

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

3.3 Изучение и совершенствование упражнений 2 юношеского разряда действующей классификационной программы.

Второй год подготовки

1.ОФП

- ОРУ: упражнения для рук, плечевого пояса, упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе; упражнения для ног – приседания, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте;
- упражнения в равновесии на гимнастических скамейках и (низком) бревне,
- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 2000 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.

2. СФП

- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360, сальто вперед, назад в группировке.
- «стойчая» подготовка: - разновидности стоек на руках, спичаги из различных положений, повороты в стойке на руках на 180, 360.

3. Техническая подготовка

3.1 Хореография.

3.2 Акробатические упражнения:

- из седа кувырок назад, прогнувшись с перекатом через голову или плечо;
 - перекидка назад и вперед на одну и две ноги;
 - равновесие «ласточка», прыжком сменить положение ног;
 - «шпагат» на левую и правую ноги, поворот кругом в шпагате;
 - махом одной и толчком другой ноги стойка на руках и опускание мост;
 - стойки – силой с прямыми ногами на голове и руках;
 - соединение из пяти-шести элементов.
 - переворот назад, тоже на одну ногу с поворотом;
 - поворот вперед на одну и две ноги;
 - сальто вперед с мостика или трамплина;
 - то же в переход на рондат;
 - примерные соединения: рондат, переворот назад на одну ногу с поворотом, переворот вперед, переворот на одну, рондат, переворот назад.
- ## 3.3 Изучение и совершенствование упражнений 1 юношеского разряда действующей классификационной программы.

Третий год подготовки

1.ОФП

- ОРУ: упражнения для рук и плечевого пояса - сгибание и разгибание рук в упоре лежа и стойке на руках, подтягивания, упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе, поднимание ног из положений лежа на гимнастическом коне на спине и животе ; упражнения для ног – приседания на двух и одной ноге, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку;
- легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег до 2000 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.
- упражнения на гибкость: шпагаты с возвышения, мостики, разновидности переворотов,
- упражнения с отягощением;
- спортивные и подвижные игры, игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, прыжками, «Пионербол», «Лопта», мини-футбол по упрощенным правилам.

2. СФП

- упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 540, 720
- прыжки на мини-трампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись.
- упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре)
- упражнения на гибкость (варианты переворотов, шпагатов, равновесий)

3. Техническая подготовка.

3.1 Хореография.

3.2 Акробатические упражнения:

- кувырок вперед с разбега прогнувшись;
- прыжок назад с поворотом кругом и кувырок;
- перекидка вперед со сменой ног;
- боковое равновесие;
- поворот вперед с опорой на руки и голову, то же в сед;
- курбет в шпагат, переход из шпагата в шпагат;
- из моста толчком двух ног перекат прогнувшись через грудь и живот в упор лежа;
- перекидка назад в шпагат, наклон назад до касания.
- колесо влево и вправо;
- рондат, два переворота назад прогнувшись;
- рондат, сальто назад.

3.3 Изучение и совершенствование упражнений 3 разряда действующей квалификационной программы

Четвертый - пятый год подготовки

1.ОФП

- ОРУ: упражнения для рук и плечевого пояса - сгибание и разгибание рук в стойке на руках, подтягивания, упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе, поднимание ног из положений лежа на гимнастическом коне на спине и животе; упражнения для ног – приседания на двух и одной ноге, выпрыгивания из приседа, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку;
- легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег до 2000 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.
- спортивные и подвижные игры, игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, прыжками, «Пионербол», «Лапта», волейбол и мини футбол по упрощенным правилам.
- упражнения на гибкость: шпагаты с возвышения, мостики, разновидности переворотов, равновесий.

2. СФП

- 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, «стояках», 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).

3.Техническая подготовка.

3.1 Хореография.

3.2 Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений 2 и 1 спортивных разрядов действующей классификационной программы.

3.3 Изучение упражнений кандидатов в мастера спорта. Составление и совершенствование произвольной программы для разряда кандидатов в мастера спорта.

ЭТАПЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

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

При зачислении в группу на этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства главным критерием является выполнение разрядных требований по спортивной подготовке. При зачислении на этап СС 1 года спортсмены должны иметь спортивную подготовку не ниже кандидатов в мастера спорта.

ОФП -преимущественно используется в подготовительный и переходный периоды в качестве восстановительных мероприятий. - Общеразвивающие упражнения, пройденные в предшествующих учебных группах с усложнением, повышением требований к координации движений, с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

- Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег на 1000, 2000 метров, прыжки в длину и высоту.
- Плавание без учета времени
- Подвижные и спортивные игры: эстафеты с различными препятствиями, спортивные игры по упрощенным правилам (волейбол, мини футбол).

1. СФП

- Стоечная подготовка (разновидности стойки на кистях, стойки силой)- упражнения для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 720 и более градусов, варианты сальтовых вращений боковых, вперед, назад, и с продольным вращением. - темповые броски партнера, находящегося в стойке на ногах, в стойке на руках, в положении лежа; - упражнения с отягощением (гантели, мини штанга).

2. Техническая подготовка.

2.1 Хореография

2.2 Совершенствование техники выполнения парно-групповых элементов соревновательных упражнений по КМС, изучение и совершенствование парно-групповых и индивидуальных элементов по программе МС.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ)

В последнее время хореография стала неотъемлемой частью подготовки спортсменов во многих видах спорта, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность занимающихся.

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

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

На каждом этапе хореографическая подготовка решает определенные задачи:

- Этап **предварительной** подготовки (группы начальной подготовки 1-2-3-го годов) - укрепление здоровья, физическое развитие учащихся, развитие необходимых акробату двигательных навыков, создание стойкого интереса к занятиям хореографией и акробатикой.
- Этап **начальной спортивной специализации** (учебно-тренировочные группы 1-2-го годов) - укрепление здоровья и дальнейшее всестороннее развитие физических качеств занимающихся, повышение уровня культуры движений.
- Этап **углубленной тренировки** (учебно-тренировочные группы 3-5-го годов) - всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств, техники выполнения хореографических упражнений, повышение уровня функциональной подготовленности.
- Этапы **спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства** -

поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств, освоение повышенных тренировочных нагрузок.

Хореография - важное средство эстетического воспитания, развития творческих способностей.

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

Физическая подготовка

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером-преподавателем по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждой тренировке в подготовительной части урока, на специализированной разминке, в конце занятия или может выделяться отдельная тренировка в зависимости от целей и задач.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

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

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

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

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

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

точность.

Плавание. Игры и эстафеты на воде. Безопасность на воде и оказание первой помощи. Обучение 1-2 способам плавания: движения руками, ногами, в полной координации. Элементы синхронного плавания. Прыжки в воду: с тумбочки, трамплина, вышки, ногами, в группировке, головой, с поворотами, полупереворотами и сальто.

Лыжная и коньковая подготовка. Изучение попеременных, одновременных и коньковых способов передвижения на лыжах. Техника подъёмов, спусков, торможений, объезда препятствий. Катание с горки: на санках, сноуборде, лыжах. Игры и эстафеты. Катание на коньках, элементы фигурного катания. Варианты игры в хоккей с мячом и шайбой. Ходьба на лыжах 1-10 км.

Специальная физическая подготовка

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

1. Упражнения для развития специальных физических качеств:

- максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнером, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом, «до отказа»;
- гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах: махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты, индивидуально, в парах и группах;
- координационной сложности и вестибулярной устойчивости;
- сохранение равновесия и балансирования;
- упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательным режимами: для рук, ног, туловища;
- упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости с различными интервалами отдыха и продолжительности.

2. Специальная двигательная подготовка:

- упражнения на точность движений: поддержки, броски, прыжки;
- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в разных плоскостях;
- переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности; - оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него в различных исходных положениях и позах;
- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны; - упражнения для формирования «чувства» ритма.

3. Специальная парно-групповая подготовка:

- парно-групповая сплоченность, сработанность спортивного состава;
- поэтапное ознакомление, разучивание и совершенствование акробатических элементов различной сложности;
- составление и отработка соревновательной композиции.

Техническая подготовка

Базовые акробатические элементы

В массовой акробатике и начальном этапе занятий используются так называемые базовые акробатические элементы, подразделяемые на три основные группы: одиночные (индивидуальные), парные и групповые.

В группу одиночных упражнений входят прыжковые и статические элементы. Они связаны с выполнением полных и частичных вращений вокруг фронтальной, передне-задней и вертикальной осей, а также сохранением равновесия в определенных позах. В связи с этим выделяются подгруппы упражнений статического и динамического характера.

К подгруппе статических упражнений относятся:

- мосты и шпагаты - наиболее простые с точки зрения биомеханических условий сохранения равновесия, т.к. в них используется большая площадь опоры и относительно низкое расположение общего центра масс тела. В то же время, для исполнения их требуется высокий уровень подвижности в суставах;

- стойки - упражнения, связанные с сохранением вертикального положения тела «вверх ногами» в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др. За счет разных способов прихода в положение стойки, форм и способов удержания, сходов с нее и соединения с другими элементами можно создать большой ряд упражнений различной физической трудности и координационной сложности и, соответственно, меньшей или большей доступности для конкретного занимающегося;

- равновесия- относительно небольшой круг упражнений, для которых основой является сохранение определенной позы на одной ноге при разных положениях ноги свободной. При этом требуется очень хорошая подвижность в тазобедренных и суставах позвоночника и вестибулярная устойчивость;

- упоры - определенные фиксированные позы при низком расположении общего центра масс, но высоком, над опорой, расположением плеч. Трудность их различна: наиболее легки смешанные упоры (например, упор лежа или упор стоя на коленях), значительно труднее такие, в которых требуется проявление силы и гибкости при одновременном силовом напряжении (например, упор углом, упор высоким углом).

Для упражнений динамического характера, которые могут выполняться на месте или в движении, главной характерной особенностью являются «переворачивания» в определенном направлении и с обусловленным количественным выражением его: вперед, назад и в сторону, полуоборотом и полным вращением, с отталкиванием и без отталкивания руками, а также с сохранением заданной позы или изменением ее. К ним относятся:

- перекаты и кувырки - вращательные движения с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову; могут выполняться в группировке и согнувшись или прогнувшись в полетной фазе, когда выполняются прыжком или с разбега;

- полуперевероты - движения с частичным вращением тела и переходом из одного положения в другое, как правило, сменой стоек; например, из стойки на руках медленный переворот вперед в стойку руки вверх, или: из основной стойки прыжком стойка на руках (по сути, полупереверот вперед), из стойки на руках толчком руками прыжок в стойку на ногах (так называемый курбет);

- перевороты - наиболее представительный и разнообразный вид упражнений, включающий полное вращение через голову, но разделенный промежуточной опорой руками или руками и головой, одной рукой; различаются по скорости вращения (быстро или медленно), способу выполнения (с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока, называемого «вальсет»), а также по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент);

- сальто - базовый вид акробатических прыжков со сложной технической структурой, предусматривающей полное вращение в безопорном положении через голову; разновидности сальто определяются направлением вращения (вперед, назад, в сторону), положением акробата в полете (в группировке, согнувшись, прогнувшись, в полугруппировке), а также объединением с поворотами и количеством вращений.

Вторая группа элементов - *парные упражнения* - предполагают взаимодействия двух акробатов. Парные упражнения могут быть женскими, мужскими и смешанными (девочка, мальчик). По содержанию и характеру это - балансирования и вольтижные (темпы, броски) упражнения.

Среди упражнений в балансировании различаются:

- входы и наскоки - важные, хотя и вспомогательные, движения, позволяющие верхнему партнеру принять исходное положение на какой - либо части тела нижнего для начала основного упражнения; в зависимости от способа принятия исходного положения и фиксируемой позы действия обоих партнеров в разные моменты приобретают главенствующую роль или выполняют сопутствующую функцию, но всегда в четкой согласованности друг с другом. Сами же входы и наскоки осуществляются силой, прыжком, броском - с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего - совпадающей и не совпадающей;

- поддержки - выполняются верхним при опоре на нижнего (на руках, на ногах, на спине, на груди) - с устойчивой фиксацией позы. Сложность поддержек зависит от построенной фигуры, определяющей взаимное расположение звеньев тела и проекцию центра масс по отношению к площади опоры (а в связи с этим и величину усилий нижнего партнера), способом поддержки (захват звена, ширина, удобство,

устойчивость опоры верхнего и нижнего - в отдельности и во взаимосвязи), а также высотой расположения верхнего по отношению к нижнему;

- упоры, стойки, равновесия - общие характеристики которых даны при описании первой группы упражнений, кроме того, имеют сходство с поддержками; но они, как правило, более сложны и более разнообразны как по форме фиксируемых поз, так и по способам прихода в требуемую позу и фиксации ее. Они выполняются толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе и т. п.;

- взаимные перемещения партнеров - необходимы для смены элементов в композиции. Они могут быть последовательными или одновременными; при смене позы верхнего нижний может свою позу не менять или действия их могут быть противоположны; темп взаимных перемещений может совпадать или специально варьироваться «независимо»; характер работы также бывает весьма разнообразным: преодолевающий силовой или рывковый, уступающий и статический - причем в самых разных сочетаниях. Естественно, для выполнения перемещений и взаимных их сочетаний партнеры должны иметь высокий уровень физической подготовленности и координационных способностей, реализованных в специальной технике выполнения.

Вольтижные упражнения представляют собой действия, связанные с бросками и ловлей партнера. Требования к физической и двигательной подготовленности занимающихся здесь наиболее высокие по сравнению с другими видами упражнений. Возрастают значительно и требования к согласованности действий при отталкиваниях, балансировке в позах, фиксируемых после полетов; от каждого из партнеров требуется безукоризненное владение своими действиями и чуткое реагирование на действия партнера; при этом если верхний обеспечивает безопасность четкостью своих действий, то нижний, кроме этого, еще и страхует верхнего и, в определенной мере, себя во время ловли партнера, обладающего немалым количеством движения.

Основными видами вольтижных упражнений являются подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полуперевороты и сальто. Все они выполняются с применением разных способов отталкиваний (и нижним и верхним), приходов в требуемую позу, согласованную между партнерами; с разной степенью физической трудности, технической сложности и психической напряженности.

Третья группа базовых упражнений - упражнения групповые. Они выполняются женскими тройками, мужскими четверками и включают элементы балансового и вольтижного характера.

Групповые упражнения, как правило, состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, смена которых путем перемещения участников, а также «входов» и «сходов» - создает впечатление динамичности действия, позволяет строить фигуры различной сложности и выразительности.

С точки зрения необходимости внедрения таких упражнений в широкие массы занимающихся весьма важными оказываются следующие особенности:

1) возможность участия различных по подготовленности, возрасту и полу акробатов с соответствующим разделением двигательных ролей;

2) построение пирамиды как управляемый процесс, облегчающийся оговоренными сигналами и командами руководителя, а также музыкальным сопровождением;

3) широкий диапазон трудности и сложности пирамид, определяющий возможность различного по количеству участия в них занимающихся и доступность их детям дошкольного и школьного возрастов, молодежи и квалифицированным спортсменам;

4) отсутствие необходимости в специальном оборудовании и возможность построения на естественных травяных лужайках и площадках;

5) достаточно высокая эффективность как средства общефизической подготовки и формирования должной мотивации к регулярным занятиям;

6) возможность художественного оформления, выразительности и зрелищности как средства воспитания эстетических вкусов и творчества.

Хореографическая подготовка

Под хореографической подготовкой в гимнастических видах спорта понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры спортсменов, на расширение их арсенала выразительных средств.

Для данной программы спортивной подготовки хореографическая подготовка основана на разучивании основных позиций рук и ног, а также хореографических упражнений и их названия. Экзерсис - хореографические упражнения в установленной последовательности у опоры или на середине.

Перед хореографической подготовкой ставятся определенные задачи:

1) развитие двигательных способностей занимающихся, достижение пластичности, повышение культуры движений в соответствии с канонами классического, народного и характерного танцев. В этом случае прикладное значение хореографии следует понимать в широком смысле слова. Большое значение имеют упражнения для туловища и головы, овладение установленными позициями для ног и рук, освоение техники равновесий, поворотов, прыжков, приземления;

2) овладение элементами хореографии, которые используются в соревновательных упражнениях (позами, прыжками, выпадами, сложными элементами типа перекидных и горизонтальных прыжков и т. п.);

3) развитие творческих способностей (композиция, составление соревновательных упражнений);

4) развитие музыкальности, ритмичности;

5) обучение мягкости движений;

6) решение многих задач специальной физической подготовки.

Основной целью спортсменов акробатов является совершенствование спортивного мастерства, критерием которого является успешное выступление на соревнованиях различного уровня. Итоговая оценка складывается из двух частей: техническая сторона и артистизм.

Понятие артистизма связано с хореографической структурой или замыслом упражнения и разнообразием содержания, взаимодействия партнеров, а также соотношением движения и музыки.

Артистизм эстетически связывает элементы трудности с помощью элементов хореографии (шагов, прыжков, поворотов и пр.). Он требует творческого использования окружающего пространства, площади соревновательного ковра и пространства над ним, использования разнообразных движений, уровней, направлений, форм тела, скорости и ритма в представлении элементов трудности.

В целом упражнение (соревновательная композиция) должно:

- впечатлять творческой неповторимостью и артистическим мастерством исполнения в сочетании с технически точными гимнастическими и акробатическими элементами;

- должно быть построено так, чтобы пара или группа смогли продемонстрировать способность эмоционально выражать настроение музыки, используя мимику (лицо) и раскрывая ее сюжет (замысел);

- выполняться под музыку, не содержащую слов;

- быть хореографически гармоничным, логически и эстетически согласоваться с ритмом и настроением музыкального сопровождения; существенное значение имеют синхронность или гармония музыки и движений в упражнении, а также между партнерами;

- быть выстроено так, чтобы выбранная музыка изменяла скорость движения (медленно, средне, быстро);

- быть выполнено с максимальной амплитудой;

- задействовать всю площадь ковра и пространства над ним (задействовать все уровни: высоко (то есть выше двойного роста нижнего), средне, низко; а также всевозможные направления);

- иметь индивидуальную особенность, которая заключается в незабываемом и оригинальном замысле композиции, костюма и музыки;

В упражнении должно просматриваться:

- творческий потенциал, специфическая особенность и артистизм пары или группы (оригинальность);

- единство и насыщенность логически расставленных движений;

- способы, в которых элементы, включая хореографические связи, привлекают внимание зрителей;

- плавность, не нарушаемая прерываниями;

- разнообразие во взаимодействиях партнеров;

- разнообразие в характере движений (легкие, сильные, свободные; составные), которые соответствуют выбранному музыкальному настроению.

Должно быть разнообразие шагов, прыжков, подскоков, волн тела, взлетов и приземлений;

- баланс между хореографией и элементами трудности;

- равномерное распределение движений различного характера;

- разнообразие осей вращения, количества вращений и форм тела во вращениях.

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	~ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	~ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	~ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	~ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической	~ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида	~ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	~ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	~ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	~ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	~70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	~70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	~ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	~ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая Подготовка	~ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	~ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	~ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	~ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	~ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	~200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая Подготовка	~200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	~600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	~ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	~ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных занятий

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика» основаны на особенностях вида спорта «спортивная акробатика» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная акробатика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

5.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Высокий уровень результатов в спортивной акробатике, требует от тренерского состава постоянного совершенствования в своей профессии. Использование достижений спортивной науки и современных технических средств, анализ соответствующей литературы, а также систематизация тренерского опыта позволяют достигать высоких результатов в современном спорте. Кроме того, успех в подготовке спортсменов высокого класса определяется:

Теоретической подготовленностью и мастерством тренера-преподавателя, его умением организовать учебно-тренировочный процесс, разнообразно и интересно проводить учебные занятия, владением знаниями возрастной физиологии и психологии, способностью находить взаимный контакт со спортсменами, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию действий занимающихся;

- Рациональным планированием учебно-тренировочного процесса, основанного на современных принципах построения спортивной тренировки и использованием достижений спортивной науки;

- Сознательным участием спортсменов в тренировочном процессе;

- Материальным обеспечением учебно-тренировочного процесса (условиями проведения занятий, состоянием спортивной базы, наличием инвентаря, медицинским обеспечением и т.д.).

При планировании многолетней подготовки, кроме того, необходимо учитывать строгую преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей и взрослых спортсменов.

Основная задача отделения акробатики - подготовка спортсменов высокой квалификации - резерва сборных команд России, округов, городов. Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка акробатов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья занимающихся;
- подготовку спортсменов высокой квалификации;
- неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающими бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку инструкторов-общественников и судей по акробатике.

Обучение и спортивная подготовка тесно связаны между собой. В гимнастике, в частности в акробатике, добиться высоких спортивных результатов можно только при условии умелого сочетания этих сторон одного и того же процесса физического воспитания.

Предметом обучения в акробатике являются акробатические упражнения, особенности, техники которых определяют содержание и последовательность процесса обучения, основанного на принципах педагогики.

Тренировка - это педагогический процесс, направленный на обеспечение всестороннего физического развития, совершенствование физических и морально-волевых качеств занимающихся, а также на достижение ими наилучших результатов в соревнованиях.

Эти задачи могут быть выполнены только при соблюдении личной гигиены, правильного режима, а также при наличии врачебно-педагогического руководства и контроля.

Задачами тренировки в акробатике являются:

- 1) повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- 2) совершенствование физических и морально-волевых качеств (силы, быстроты, выносливости, смелости, решительности и др.), необходимых в трудовой и боевой практике и для достижения высоких спортивных результатов в акробатике;
- 3) овладение техникой выполнения акробатических упражнений, входящих в программу соревнований.

В процессе обучения акробатическим упражнениям должна соблюдаться строгая последовательность. Это достигается, расположением упражнений внутри каждой из групп таким образом, что каждое предыдущее упражнение и каждая предыдущая группа их являются подготовительными к последующим, например, группа перекатов является подготовительной к группе кувырков, кувырки, в свою очередь, являются подготовительными к переворотам. Стойки, выполняемые в одиночку, являются подготовительными к парным, парные к групповым и т. д. Путем последовательного и систематического совершенствования координации движений и создания необходимых ощущений развиваются основные физические качества акробата, необходимые для овладения более сложными упражнениями. Знание технической структуры упражнений помогает установить правильную последовательность в обучении.

Занимающийся должен настойчиво овладевать техникой упражнения. Для этого преподавателю необходимо подбирать такие упражнения, которые отвечали бы физической и технической подготовленности занимающегося.

Спортивная подготовка в секции акробатики продолжается весь год и разделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Продолжительность каждого из них зависит от подготовленности и возраста тренирующихся. Периодизация тренировки тесно связана с календарем спортивных соревнований: основные соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные и учебно-тренировочные - в подготовительном.

В подготовительном периоде необходимо постепенно втянуть занимающихся в тренировочную работу, добиваясь высокого уровня их общей физической подготовленности. В этом периоде акробат входит в «спортивную форму». Учитывая имевшийся перерыв в специальных занятиях (переходный период), подходить к нагрузке нужно осторожно, увеличивая ее постепенно. Подготовительный период делится на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный.

Задачи общеподготовительного этапа - всесторонняя физическая подготовка, развитие общих и специальных качеств акробата, воспитание 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 специально-подготовительного этапа - подготовка к предстоящим соревнованиям, совершенствование техники акробатических упражнений, изучение и совершенствование упражнений классификационной программы, составление произвольной программы.

Соревновательный период имеет своей непосредственной задачей подготовку к основным соревнованиям, совершенствование подготовленности спортсменов. Соревновательный период включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление. В процессе учебно-тренировочной работы преподаватель должен воспитывать у занимающихся уверенность в своих силах, настойчивость и волю к преодолению трудностей. Временные неудачи не должны огорчать спортсмена. Во время подготовки к соревнованиям нужно устраивать показательные выступления и на занятия приглашать зрителей. Присутствие зрителей даст возможность занимающимся освоиться с обстановкой соревнований и поможет им воспитать в себе умение контролировать свои действия на соревнованиях, что, несомненно, будет способствовать большему успеху. Хорошая подготовка занимающихся к соревнованиям достигается большой воспитательной работой и умелым руководством тренера, организованностью и дисциплинированностью коллектива. Главным консультантом тренера в процессе тренировки является врач, дающий указания и сведения относительно состояния здоровья занимающихся.

Завершается учебный год переходным периодом. В начале этого периода подводятся итоги тренировки. Тренер указывает на все недочеты тренировок, причины их появления и способы устранения. Нагрузка в этом периоде снижается до нагрузки подготовительного периода. На занятиях решаются задачи по общей физической подготовке. Акробату в этом периоде необходимо заниматься различными видами физических упражнений, например, прыжками в воду, прыжками с шестом, метанием и т. д. Рекомендуется также проводить прогулки и экскурсии с гигиеническими целями.

При систематических занятиях акробатикой в течение круглого года подготовительный период в начале нового тренировочного года может быть сведен к минимуму, так как хорошая подготовленность занимающихся позволяет быстро перейти к основному периоду.

Под методами, применяющимися в спортивной тренировке, следует понимать способы работы тренера и спортсмена, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение.

В практических целях все методы условно делят на три группы:

- словесные,
- наглядные
- практические.

При подборе методов следует следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, обще дидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение (в комплексе с наглядными, т.е, например, словесно объясняешь, наглядно показываешь).

Наглядные методы, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним прежде всего следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен.

В спортивной практике, особенно в последние годы, широко применяются вспомогательные средства демонстрации — учебные фильмы, видеомagnetофонные записи, фотографии и рисунки.

Если тренер-преподаватель имеет дело с начинающей группой, обучение следует начать с показа того или иного упражнения. Упражнение нужно выполнять на высоком техническом уровне. Показ, подкрепленный объяснением техники выполнения упражнения, создаст о нем целостное представление.

При обучении подготовленных акробатов, разрядников и особенно Мастеров спорта можно начинать с объяснения. У подготовленного акробата на основе старых накопленных навыков в исполнении упражнений создается представление о новом предлагаемом упражнении, которое он стремится потом воспроизвести. На занятиях рекомендуется пользоваться фотографиями, рисунками и кинограммами. Чем лучше, яснее занимающийся представит изучаемое движение, тем быстрее будет происходить процесс обучения.

После показа и объяснения занимающимся предлагается выполнить этот элемент самим. При неудачном выполнении упражнения тренер должен указать на ошибки, допущенные спортсменами и, если необходимо повторить показ.

Необходимо отметить, что большое значение в процессе обучения, особенно на первом его этапе, имеет помощь и страховка. В начальном периоде обучения умелое применение страховки и помощи тренером создает у занимающегося уверенность при выполнении упражнения. Кроме того, помогая выполнить упражнение, преподаватель создает условия, при которых занимающийся сможет получить правильное представление о технике выполняемого упражнения.

Во всех случаях тренер должен требовать правильного выполнения упражнения, которое он предлагает, учитывая, конечно, при этом доступность упражнения и подготовленность обучаемого, и не разрешать выполнять упражнение «как-нибудь». Неправильно заученное упражнение потребует в дальнейшем большего количества времени и труда для его переучивания.

Выполнение акробатических упражнений сопровождается не только зрительными восприятиями, но и мышечными ощущениями. Поэтому, чем большее число раз акробат повторит изучаемое движение, тем лучше он его освоит. Восприятия, полученные от многократных повторений исполнения, результаты сравнений и анализы нескольких попыток (повторений) одного и того же упражнения создадут полное представление о форме и характере изучаемого упражнения. В конце концов, акробат сможет выполнять изучаемое упражнение в значительной мере автоматизированно. Сознание будет контролировать только отдельные элементы техники выполнения, что позволит в дальнейшем перейти к выполнению изученного упражнения в соединении с другими, усвоенными ранее. Процесс обучения простым упражнениям с такой последовательностью может завершиться по истечении одного урока (занятия), а сложным (перевороты, сальто, стойки, парные и групповые) может продолжаться несколько уроков (занятий) подряд.

Тренер-преподаватель должен не только обучать занимающихся, но и воспитывать их, т.е. постоянно заботиться о росте активности, сознательности и дисциплинированности своих учеников, прививая им чувство коллективизма, требовательность к себе, чуткость к товарищам. Тренер обязан твердо помнить, что единство обучения и воспитания является важнейшей задачей организации педагогического процесса.

Общие требования техники безопасности

Для предотвращения травм на занятиях акробатикой тренер-преподаватель должен хорошо знать причины их возникновения. Причины травматизма следующие:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- отсутствие страховки или неумелое ее применение;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Для профилактики травматизма первостепенное значение имеет разминка, которая обеспечивает подготовку опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам. Возникающие во время тренировки перенапряжения мышц ухудшают кровообращение, приводят к возникновению охранительной реакции и образованию отрицательных трофических рефлексов. Развившаяся местная дистрофия ткани снижает ее сопротивляемость, в даже незначительное механическое воздействие может вызвать травму. Чтобы избежать перенапряжений, проводится разминка с учетом законов управления движениями. Активное систематическое укрепление суставов, связок, развитие фиксирующей мускулатуры путем многократного выполнения самых разнообразных движений предупреждают акробата от многих заболеваний и травм. Особое внимание при этом

уделяется укреплению мышц живота и спины, плечевых, лучезапястных, голеностопных и коленных суставов. Именно эти суставы, как показывают наблюдения, повреждаются наиболее часто.

Частыми причинами травм являются: форсирование подготовки акробатов; чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке; недооценка систематической и регулярной работы над техникой; включение в тренировку упражнений, к которым акробат не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления. К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям. На тренировках также применяется профессиональная страховка и помощь, как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма. Страховка - готовность тренера при неудачном выполнении упражнения предотвратить возможное падение или травму. Если упражнение выполняется успешно, то тренер исполнителя не касается. Помощь - прием, при котором страхующий физически помогает выполнить упражнение. При обучении помощь направлена на быстрое освоение упражнения. Она может быть оказана в виде проводки, толчка и поддержки. Проводка - способ, при котором акробата поддерживают на протяжении всего движения или какой-то его части. Толчок - применяют, чтобы увеличить фазу полета, придать больше вращения в требуемом направлении или изменить направление полета. Поддержка - наиболее часто применяется на приземлениях, при ловле в вольтижных упражнениях, для удержания пирамид или верхнего в заданной позе. Самостраховка - умение акробата самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении упражнения. В основном, это умение падать так, чтобы не получить травму. Для овладения приемами самостраховки изучаются различные способы падений с перекатами и кувырками.

Основные правила падений:

- группироваться, не падать плашмя;
- напрягаться при падении;
- завершать падение перекатом или кувырком;
- не падать на прямые руки.

Особое внимание уделяется обучению взаимной помощи и страховке, как отдельному приему обеспечения безопасности на тренировках по акробатике.

Основные требования безопасности:

1. В начале каждого учебного года проходить медицинский осмотр и представлять тренеру справку с разрешением врача посещать секцию акробатики.
2. Иметь сменную обувь для того, чтобы пройти от раздевалки до зала. В зале оставлять ее аккуратно поставленной под скамейками вдоль стены.
3. Входить в зал только в спортивной форме.
4. Форма должна быть без молний, пуговиц, застежек и других жестких или мешающих элементов, облегать тело, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным. Футболка или майка должны быть заправлены так, чтобы они не наматывались на руку страхующего и не спадали на лицо во время переворотов.
5. Форма для юношей: футболка или спортивная майка, спортивные трусы или шорты (выше колена), сменные носки.
6. Форма для девушек: футболка, купальник или короткое гимнастическое трико, велосипедки, лосины или шорты (выше колена), сменные носки.
7. Перед тренировкой снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, сережки и другие жесткие или мешающие предметы.
8. Бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях.
9. Уважительно относиться ко всем членам группы, персоналу, тренерам и всем преподавателям, работающим в зале.
10. Запрещено находиться в зале, если там нет тренера. Зал – это место повышенной опасности.
11. В случае опоздания или прихода раньше, в зал входить только с разрешения тренера.

12. В случае пропуска занятия заранее предупредить тренера и сообщить о причине (можно через SMS сообщение).
 13. Перед тем как войти в зал, посмотрите по сторонам и убедитесь, что Вы не мешаете ходу тренировки.
 14. Не используйте дезодоранты, туалетную воду, духи с резким запахом и пачкающую косметику.
 15. Не оставляйте в раздевалках ценные вещи.
 16. Занимающимся необходимо знать правила противопожарной безопасности и план эвакуации из здания. В случае обнаружения неисправности электрооборудования следует незамедлительно сообщить об этом тренеру.
 17. В случае возникновения пожара, сильного задымления, полного отключения электроэнергии в тёмное время суток необходимо прекратить занятия покинуть помещение согласно плану эвакуации.
 18. Обращаться к тренеру и всем преподавателям, работающим в зале на Вы, по имени и отчеству.
 19. Точно и своевременно выполнять указания тренера.
 20. Качественно выполнять разминку.
 21. В случае плохого самочувствия сообщать об этом тренеру.
 22. При выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения даже в случае неправильного выполнения упражнения (падение, остановка, возврат в исходное положение и т. п.) любым из членов группы.
 23. Для выполнения сложных упражнений положить в зону приземления гимнастические маты и попросить тренера обеспечить страховку.
 24. Освоить приемы самостраховки, сдать тренеру зачет и уметь применять на практике.
 25. Делать дополнительные упражнения для укрепления мышц шеи и спины.
 26. Выполнять упражнения, только предложенные тренером-преподавателем или с разрешения тренера-преподавателя.
 27. Перед началом выполнения упражнений на снарядах, проверить их состояния, положить маты в зоны возможного падения.
 28. Запрещается кричать и громко разговаривать.
 29. Запрещается отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки.
 30. Запрещается перебегать от одного места занятий к другому.
 31. Запрещается выполнять сложные акробатические упражнения без страховки.
 32. Запрещается находиться в зоне приземления или возможного падения, выполняющего упражнение.
 33. Перед началом выполнения упражнений на снарядах и тренажерах, необходимо проверить их техническую исправность, при обнаружении неисправности сообщить тренеру. Положить страховочные маты в зоны возможного падения.
 34. Запрещается находиться на снарядах вдвоем.
 35. При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру или любому находящемуся в зале преподавателю для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.
- Выполнение упражнений на ковре одновременно несколькими группами, из колонны по 2 или более человек.**
36. Выполнять только в одном направлении с другими занимающимися, вдоль средней линии, не отклоняясь от неё.
 37. Выполнять по очереди, для увеличения интервалов в шахматном порядке, дожидаться, когда идущий перед Вами освободит зону выполнения упражнений.
 38. Перед выполнением упражнения убедиться, что зона разбега и приземления будет свободна.
 39. Возвращаться по краям зала или по той же линии в зависимости от указаний тренера, не мешая другим членам группы.
- Акробатические упражнения по диагонали ковра.**
40. Выполнять только в одном направлении с другими занимающимися, вдоль средней линии, не отклоняясь от неё.
 41. Перед выполнением упражнения убедиться, что зона разбега и приземления будет свободна.

42. Возвращаться по диагонали запрещено, только по краям зала, не мешая другим членам группы.

Упражнения на акробатической дорожке.

43. Выполнять только в направлении от зоны разбега, вдоль средней линии, не приближаясь к краю.

44. Перед выполнением упражнения убедиться, что зона разбега и приземления будет свободна.

45. Возвращаться в зону разбега по акробатической дорожке запрещено.

Упражнения на батуте.

46. Выполнять только с разрешения тренера.

47. Перед выполнением упражнений положить на передний и задний края батута гимнастические маты.

48. На батуте одновременно может находиться только один человек.

49. Запрещено выполнять упражнения на краю батута.

50. На батуте можно выполнять только предложенные тренером упражнения.

51. Запрещается прыгивать с батута на жёсткий пол.

52. При сходе с батута убедиться, что зона приземления будет свободна и часть рамы, через которую будет выполняться сход, надёжно прикрыта матами.

Упражнения на мини-трампе и опорный прыжок.

53. Перед выполнением упражнения убедиться, что мини-трамп надёжно установлен: не качается и не скользит.

54. Убедиться, что снаряд надёжно прикреплен к полу талрепом.

55. Для выполнения упражнений положить в зону приземления и на раму мини-трампа гимнастические маты.

56. Убедиться, что зона разбега и приземления будет свободна.

57. Возвращаться на исходное положение на расстоянии двух метров от края дорожки для разбега, не мешая другим членам группы.

Упражнения на баллоне.

58. Выполнять только с разрешения тренера.

59. Перед выполнением упражнений закрепить края баллона так, чтобы во время прыжков его края не отрывались и не скользили.

60. При сходе с баллона убедиться, что зона приземления будет свободна.

Упражнения на гимнастическом мостике и мини-батуте.

61. Перед выполнением упражнения убедиться, что мини-батут или мостик надёжно установлен: не качается и не скользит.

62. Для выполнения упражнений положить в зону приземления гимнастические маты.

63. Убедиться, что зона разбега и приземления будет свободна.

64. Возвращаться на исходное положение на расстоянии двух метров от края дорожки для разбега, не мешая другим членам группы.

65. На батуте одновременно может находиться только один человек.

Упражнения на вспомогательной (резиновой) лонже.

66. Для того, чтобы одеть или снять лонжу необходимо ослабить натяжение резины до её повисания. Попросите партнера или тренера помочь отрегулировать натяжение.

67. Выполняя упражнения следить, чтобы резина не перекручивалась, в случае её сильной закрутки развернуться и выполнять упражнение в другую сторону.

68. Следить за тем, чтобы натяжение резины было одинаковым с каждой стороны.

69. Прекратить занятия на вспомогательной лонже в случае появления головной боли.

70. По окончании упражнений снять страховочный пояс, повесить вместо него специальный грузик и поднять лонжу.

По окончании занятий следует убрать в отведённое место спортивный инвентарь и привести в порядок место тренировок и раздевалки.

Занимающийся не должен курить и приобщаться к другим пагубным привычкам, не совместимым с занятиями акробатикой. Соблюдать гигиену и спортивный режим.

5.2. Уровень спортивной квалификации

Возраст	Этап\год подготовки	Требования по ОФП, СФП, технической и спортивной подготовке	Спортивный разряд
6-7 лет	ЭНП-1	Выполнение нормативов по ОФП, СФП для зачисления и перевода	-
7-8 лет	ЭНП-2	Выполнение нормативов по ОФП, СФП для зачисления и перевода	-
8-9 лет	ЭНП-3	Выполнение нормативов по ОФП, СФП для зачисления и перевода	-
8-9 лет	УТГ-1	Выполнение нормативов по ОФП, СФП для зачисления и перевода Обязательная Техническая программа	III юн. /II юн.
9-10 лет	УТГ-2	Выполнение нормативов по ОФП, СФП для зачисления и перевода Обязательная Техническая программа	II юн./ I юн./
10-11 лет	УТГ-3	Выполнение нормативов по ОФП, СФП для зачисления и перевода Обязательная Техническая программа	III
11-12 лет	УТГ-4	Выполнение нормативов по ОФП, СФП для зачисления и перевода Обязательная Техническая программа	II
12-13 лет	УТГ-5	Выполнение нормативов по ОФП, СФП для зачисления и перевода Обязательная Техническая программа	I
10 лет и старше	ССМ (без ограничений)	Выполнение нормативов по ОФП, СФП для зачисления и перевода на этап Обязательная Техническая программа Положительная динамика спортивных результатов	КМС
14 лет и старше	ВСМ (без ограничений)	Выполнение нормативов по ОФП, СФП для зачисления на этап Обязательная Техническая программа Стабильность результатов на всероссийских и международных соревнованиях	МС МСМК

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 10);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 11);
- 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 № 10

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми 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

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерени я	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
2.	Комбинезон гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (мужчины)	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
6.	Купальник гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (женщины)	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	–	–	2	1	4	1	6	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
9.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
10.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная акробатика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

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

VII. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

7.1. Список библиографических источников

1. Акробатика: Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. Е.Г. Соколова. - М.: ФиС, 1973. - 160с.
2. Алексеев, А.В. Себя преодолеть! М., ФиС, 1978.
3. Аракчеев, В.И. Психологическая подготовка акробатов высокой квалификации: методические рекомендации. -М.: Комитет по физической культуре и спорту при Совете министров СССР.
4. Белорусова, В.В. Воспитание в спорте. М., ФиС, 1976.
5. Болобан, В.Н. Обучение в спортивной акробатике / Болобан В.Н. - Киев: Здоровья, 1986. - 128 с.
6. Болобан, В.Н. Спортивная акробатика: Учеб.пособие для ин-тов физической культуры. - Киев: Высшая школа, 1988. - 166 с.
7. Васильев, Е.П. Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 1963. - 85 с.
8. Горбунов, Г.Д. Аутогенная тренировка - что это такое? - «Физическая культура в школе», 1975.
9. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. Минск, 1978.
10. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
11. Зацюрский В.М. «Основы спортивной метрологии». - Москва: Физкультура и спорт, 1982. - 152 с.: ил.; 21 см.
12. Запашный В.М. «Вольтижная акробатика», 1966.
13. Ивойлов, А.В. Теоретические аспекты спортивной тактики. - «Теория и практика физической культуры», 1972, №12.
14. Кодекс оценок по спортивной акробатике. - М.: ФАР, 2008. - 64 с.
15. Коркин, В.П. Акробатика для спортсменов / В.П. Коркин. - М.: ФиС, 1981. - 92 с.
16. Коркин, В.П. Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва // Тезисы докладов Республиканской научно-практической конференции Минск, 21-23 марта 1994 г. - С. 76-77.
17. Лалаян, А.А. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. - В кн.: Психология. Под общ. Ред. П.А. Рудика. М., ФиС, 1974, С. 459-511
18. Мазниченко, В.Д. Обучение движениям. - В кн.: Теория и методика физического воспитания. Под общ. Ред. Л.П. Матвеева; А.Д. Новикова. ФиС 1976, с. 141-168.
19. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и. доп. - СПб.: Издательство «Лань», 2005. - 384 с: ил. - (Учебники для вузов. Специальная литература).
20. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. Учеб. пособие для ин-тов физической культуры. М., «Физкультура и спорт», 1977. 271 с.
21. Матвеев, Л.П. Теория и методика спорта. - М. - Физкультура и спорт. - 1997. -416 с. 104 20.
22. Морозевич, Т.А. Особенности подготовки акробатов высокой квалификации: Лекция / Бел.гос. ун-т физ. культуры. - Минск: БГУФК, 2008. - с. 10
23. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н.Г. Озолин. - М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863, с.: ил. - (Профессия - тренер). С. 547-559. 22. Психологическая подготовка акробатов высокой квалификации: метод. рекомендации / Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР, Упр. науч.-исслед. работы и учеб. заведений, Упр. гимнастики. - М., 1983. - 56 с.
24. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст]/В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. -820 с.; ил. 522, табл. 206; - Библиогр.: с. 800-820. - 1500 экз.
25. Совершенствование технического мастерства спортсменов. М., ФиС, 1972.
26. Спортивная акробатика: Учебник для ин-тов физ. культ. - Под.ред. В.П. Коркина. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 238 с., ил.
27. "Правила вида спорта "спортивная акробатика" (утв. приказом Минспорта России от 29.12.2018 № 1133) (ред. от 04.12.2020).
28. Теория и методики физического воспитания: Учеб.для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/ Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
29. Теория и методика физической культуры: Учебник/ Под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.:

Советский спорт, 2004. - 464 с.

29. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

30. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры: рек. М-вом РФ по физ. культуре, спорту и туризму / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: ACADEMIA, 2003. - 479 с.

31. Якубчик, Б.И. Предсоревновательная подготовка акробата// Гимнастика. Сборник статей. Вып. 2-й.- М.: Физкультура и спорт, 1977. С. 69-72.

7.2. Перечень аудиовизуальных материалов

1. Обучающее видео «Методология обучения акробатическим упражнениям» - Аллахвердиев Ф.А.
2. Видео-уроки обучения спортивной акробатике.
3. Видео-уроки обучения хореографии.

7.3. Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
2. Министерство спорта Республики Башкортостан <https://sport.bashkortostan.ru/>
3. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд <http://sportinnovate.com/> 105
4. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
5. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org
6. Олимпийский комитет России - www.roc.ru
7. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org
8. Всероссийский реестр видов спорта. <http://minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
9. Единая всероссийская спортивная классификация <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>
10. Официальный сайт Европейского гимнастического союза - UEG - EuropeanUnionofGymnastics - www.ueg.org/
11. Федерация спортивной акробатики России - <http://acrobatica-russia.ru/>
12. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - <https://www.sportedu.ru/>
13. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru
14. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://Lib.sportedu.ru/>
15. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях - www.minsport.gov.ru/sport/highsport/edinyy-kalendar-nyy-p/
16. Библиотека международной спортивной информации - www.bmsi.ru
17. Консультант Плюс www.consultant.ru: Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с изменениями и дополнениями).
18. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ(с изменениями и дополнениями).
19. Приказ Министерства спорта РФ от 02.11.2022 г. № 910 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика».
20. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
21. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».
22. Приказ Минспорта России от 15.12.2023 г. № 1016 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика».
23. 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).

24. 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).

25. 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».